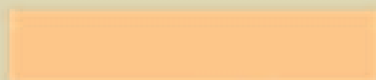
ตอบปัญหาคาใจ 5





ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

ตอบปัญหาคาใจ 5

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ : ๑
จำนวน : ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท แอ๊ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด
๖๙/๒ หมู่ ๑ อินทปัจ ๑๕ เพชรเกษม ๖๙ แขวงหลักสอง
เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๐๒๔๕-๗, ๐-๒๘๐๘-๖๑๓๐
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๒๔๙๐

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ไม่อนุญาตให้จำหน่าย

อาจาริยบูชา

ชื่อว่าปุถุชนไม่มีสิ้นความสงสัย ด้วยใจทั้งดวงเป็นใจหลงเบี่ยงเบนต่อความเป็นจริง จึงมีคำถามเกิดขึ้นไม่รู้จบ

กาลเวลาผ่านไปนานร่วมสามปี นับตั้งแต่ได้มากราบฟังธรรมจากท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต จนเกิดหนังสือ **“จุลธรรมนำใจ”** ถึง ๑๕ เล่ม แต่ละเล่มมีคำถาม คำตอบมากมาย บางคำถามแม้จะบ่งบอกถึงสติปัญญาของศิษย์ ท่านอาจารย์ก็ได้เมตตาตอบคำถามนั้น ๆ อย่างเต็มไปด้วยเมตตา ด้วยคำตอบที่เฉียบขาด แหลมคมประทับใจต่อผู้ที่ได้ฟังได้อ่าน

เพื่อขจัดความสงสัยนานาประการ และเป็นแนวทางในการรักษาใจให้ทรงธรรม คณะศิษย์จึงคัดลอก แยกหมวดหมู่ของนานาปัญหาออกมา เริ่มด้วยหมวดของบุญทาน หมวดของกรรม และตามมาด้วยความผูกพัน การภาวนาและนานาปัญหา และจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เหนือสิ่งอื่นใดท่านพระอาจารย์สุชาติ ได้เมตตาให้ชื่อหนังสือว่า **“ตอบปัญหาคาใจ”** ซึ่งน่าจะเป็นคู่มือในการดำรงชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม

เมื่อพระพุทธองค์ทรงสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้า ท่านอาจารย์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นเสมือนดวงตาทั้งสองข้าง ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโตย่อมเป็นเหมือนดวงใจของศิษย์ พระกรุณาจึงล้นพ้นประมาณควรแก่การกราบนบบูชาพระคุณ

คณะศิษย์ฯ

๕ มกราคม ๒๕๕๒

สารบัญ

หน้า

ถาม ถ้าจะให้บรรลุธรรมใน ๗ ปี ต้องออกจากเรือนหรือไม่

ตอบ ไม่ออกจากเรือนก็ได้ แต่ต้องไม่หาความสุขจากรูปเสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ต้องมักน้อยสันโดษ ต้องภาวนาทั้งวันทั้งคืน ยกเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น ถ้าไม่เดินจงกรมก็นั่งสมาธิสลับกันไป ทำอยู่สองอย่างนี้ แล้วก็อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ ฟังธรรมะสลับกันไป

....

ถาม ปุถุชนละกิเลสได้ไหม

ตอบ ได้ แต่ไม่ขาด ได้เป็นครั้งคราว บางเวลา ไม่ขาดแบบถอนรากถอนโคน การจะละกิเลสแบบถอนรากถอนโคน ต้องเห็นโทษของมัน เห็นว่าความโลภเป็นเหมือนยาพิษหรืองูพิษ ถ้าเห็นแบบนี้จะไม่โลภ เห็นด้วยปัญญา เวลาโลภใจจะร้อนเหมือนไฟนรก เหมือนหอกทิ่มแทงใจเวลาโลภโกรธหลง ถ้าเห็นอย่างนั้นก็จะตัดได้ ถ้าไม่เห็นก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ บางเวลาก็ไม่โลภมาก

ถาม ยังไม่ขาด

ตอบ เป็นไปตามอารมณ์ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าเป็นปัญญาจะเป็นเหตุผลที่ตายตัว มีใจเป็นเครื่องวัด อะไรเป็นโทษใจจะร้อนขึ้นมาทันที จะรู้ว่าตัวนี้เป็นโทษ ปล่อยให้เจริญอยู่ในใจไม่ได้

ต้องกำจัดมัน เช่นเวลาห่วงอะไร ใจจะร้อนขึ้นมาทันที ก็ต้องไม่ห่วง เป็นอะไรก็ต้องเป็น ทำอะไรได้ก็ทำไป แก้ได้ก็แก้ไป ป้องกันได้ก็ป้องกันไป แต่ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้น จะยอมรับความจริง เป็นอย่างไรก็ยอมรับ สักวันหนึ่งตอนที่เจ็บไข้เราต้องลุ้นว่าจะหายหรือไม่หาย ถึงตอนนั้นต้องทำใจว่าหายก็ได้ไม่หายก็ได้ ถึงจะสบายใจ ถ้าอยากจะหายก็จะกังวล จะรู้ในใจว่า ความร้อนใจวุ่นวายใจ เป็นโทษมากกว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตาย รู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยเหตุด้วยผล รู้ด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้รู้จากจินตนาการ อย่างที่คุยให้ฟังนี้เป็นจินตนาการ ยังไม่เกิดขึ้นกับตัว ต้องให้มันเกิดขึ้นก่อน ถึงตอนนั้นต้องเลือกจะเอาอย่างไรดี จะปลงหรือไม่ปลง ถ้าไม่ปลงก็ทุกข์ทรมานใจ ถ้าปลงใจจะเย็นสบายสงบ เหมือนทุ่มทิ้งหินที่แบกไว้ โล่งอกเบาใจขึ้นมาทันที ร่างกายจะตายจะเป็นก็ให้มันเป็นไป ดูแลเต็มที่แล้ว ยาก็กิน หมอก็รักษา หายก็หายไม่หายก็ไป ถ้าอย่างนี้ใจจะโล่ง ตอนนั้นไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องทำเอง ตอนนี้โชคดีได้ฝึกได้ยินวิธีก่อน เหมือนกับรู้ทางพอถึงเวลานั้นเกิดความกระสับกระส่ายวุ่นวายใจ ก็รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร แต่คนที่ไม่เคยเข้าวัดไม่เคยฟังธรรม พอถึงเวลาแล้วจะไม่มีที่พึ่ง จะอยากให้หายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ยอมตายไม่มีทางที่จะยอมรับความตายได้ ก็ยิ่งทุรนทุรายไปใหญ่จะตายอย่างทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง ตายแบบไม่ดี ไปตกนรกไปสู่อบาย ใจวุ่นวาย ว้าวุ่นขุ่นมัว

ถ้ายังไม่ถึงขั้นปัญญา ก็บริกรรมพุทโธๆไป ไม่ไปคิดถึงเรื่องร่างกาย ฉีดยาสลบให้กับใจ อย่างนี้ก็ยังดี ทำให้ไปอย่างสงบ ก็ยังไปดี แต่ไม่ดีเท่ากับไปด้วยปัญญา จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย เช่นพระราชบิดาที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดเมตตาสั่งสอน ได้บรรลุพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ต้องอาศัยเหตุการณ์นั้นให้ปลง ให้ปล่อยวาง ให้พิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนบ้านที่อาศัยอยู่ ไม่ใช่ของเรา ไฟจะไหม้ก็ให้ไหม้ไป ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน พวกเราโชคดีที่ได้ยินได้ฟังธรรม เหมือนกับได้เห็นอนาคตแล้วว่า อะไรจะเกิดขึ้น เหมือนกับการซ้อมรบ ถ้าเป็นนักมวย เหมือนกับได้ฝึกซ้อมชกกระสอบทราย ชกกับครูฝึกสอน ให้รู้วิธีรับหมัดต่างๆ พอขึ้นเวที ก็จะได้รู้จักวิธีต่อสู้ ถ้าไม่ได้ซ้อมไว้ก่อนถึงเวลานั้นจะระส่ำระสายไปหมด ถึงแม้จะนอนสงบอยู่ ก็อาจจะสงบเพราะยา แต่ในใจอาจจะวุ่นวาย สงบแต่ร่างกาย เช่นคนมีเงินเข้าโรงพยาบาล หมอก็มียาระงับประสาทความปวดต่างๆให้ แต่เราจะไม่รู้เลยว่าเขากระสับกระส่ายหรือไม่ จึงสอนให้คิดในทางธรรมอยู่เรื่อยๆ เช่นความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเรา อย่าไปยึดไปติด มีไว้ใช้เท่านั้นเอง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้แบบปล่อยวาง จะจากไปเมื่อไรเวลาใดก็พร้อมเสมอ ยิ้มได้ทุกเวลา วันไหนยิ้มไม่ได้แสดงว่ากำลังหลง กำลังยึดติด ต้องถามตัวเองว่า วันนี้ยิ้มได้หรือไม่ ถ้าเครียดแสดงว่าหลงแล้ว เอาจริงเอาจังมากเกินไปกับของที่ไม่จริงไม่จัง โลกนี้เป็นโรงละคร เราเล่นกันจริงจังเหลือเกิน ต้องยิ้มได้ หัวเราะได้เสมอ พูดง่าย ทำยาก สังเกตดูครูบาอาจารย์ท่านอารมณ์ดีตลอดเวลา

……………………………………

ถาม ถ้ายังไม่ออกจากเรือน ก็ควรพยายามทำให้เวลา ๒๔ ชั่วโมง เป็นสิ่งที่นอกธรรมะน้อยที่สุด

ตอบ อยู่แบบพระ ถึงแม้ต้องทำมาหากิน ก็ไม่ห่างไกลจากธรรมะ เวลาพระบิณฑบาต ท่านก็สอนให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการบิณฑบาต หรือจะบริกรรมพุทโธไปก็ได้ เป็นฆราวาสก็ทำได้แต่ก็ยากหน่อย เพราะต้องคุยกัน พอคุยสติก็หลุดไปเลย ไหลไปกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าเคยฝึกมาแล้วก็สามารถปฏิบัติได้ ถึงแม้จะคุยก็คุยด้วยสติ รู้ว่ากำลังคุยเรื่องอะไร เช่นคุยเรื่องงานเรื่องการ วันนี้จะทำอะไร พอคุยเสร็จก็กลับมาที่ธรรมะต่อ ทำงานก็ให้มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำ อย่างนี้ถือว่าอยู่ใกล้ธรรมะ ถ้าทำอย่างนี้จริงๆ ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า ไม่รู้จะทำไปทำไม เอาเงินไปทำไม เที่ยวก็ไม่เที่ยว ถ้าต้องการธรรมะ ก็ไม่ต้องใช้เงินแล้ว ที่ยังต้องการเงิน เพราะต้องเอาไปเลี้ยงกิเลส ซื้อของที่กิเลสชอบ ไปดูไปฟังสุขภาพ ยังสมบูรณ์อยู่ ก็จะเฉยๆ ไม่รู้ว่ายึดติดหรือไม่ พอเวลาใกล้จะตายถึงรู้ว่ายึดติดหรือไม่ยึดติด ถ้ายึดติดก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย กินไม่ได้นอนไม่หลับ พอปล่อยวางได้ ตัดได้ จะตายก็ตาย ก็จะเบาสบาย การปฏิบัติจึงต้องอาศัยเหตุการณ์และสถานที่ ที่จะกระตุ้นให้เลือกระหว่างการปล่อยวางกับการยึดติด ถ้าไม่แน่ใจว่าปล่อยวางได้จริงหรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา ที่พระปฏิบัติต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะต้องการพิสูจน์ว่าปล่อยร่างกายได้จริงหรือไม่ ต้องไปอยู่ใกล้เสือ พอเสือร้องขึ้นมาใจยังเฉยอยู่หรือไม่ ถ้าใจสั่นแสดงว่ายังไม่ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วต้องเฉย

....

ถาม กะเทยหรือคนที่ผิดธรรมชาติจะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้หรือไม่

ตอบ ได้ เพราะว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนคนที่ไม่ใช่กะเทย มีความโลภความโกรธความหลงเหมือนกัน ถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ แล้วปฏิบัติชำระความโลภความโกรธความหลงได้ ก็บรรลุได้เหมือนกัน ไม่ต่างกัน เพียงแต่ชอบไม่เหมือนคนทั่วไปเท่านั้นเอง คือชอบคนเพศเดียวกัน แต่กิเลสเป็นตัวเดียวกัน คือกามราคะ เหมือนกับคนที่ชอบคนรูปร่างหน้าตาแบบหนึ่ง ไม่ชอบคนรูปร่างหน้าตาอีกแบบหนึ่ง แต่เราไม่ถือว่าผิดธรรมชาติ เพราะเป็นเพศตรงกันข้าม ถ้าเป็นเพศเดียวกันก็ว่าผิดธรรมชาติ ผิดทางด้านสังคมความรู้สึกนึกคิด แต่ทางด้านกิเลสเหมือนกัน ไม่ต่างกัน

ถาม แล้วสามารถบวชได้ไหม

ตอบ ศาสนาจำเป็นต้องมีเงื่อนไขบางอย่าง ถ้าไม่เช่นนั้นบวชแล้วจะวุ่นวายได้ แม้กระทั่งผู้หญิงบวชยังยุ่งยากเลย แล้วยิ่งกะเทยมาบวชก็ยิ่งวุ่นวายใหญ่ บวชได้ถ้าไม่บอกว่าเป็นกะเทย และปฏิบัติพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เหมือนกับคนที่ไม่ใช่กะเทยก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าแสดงตัวอย่างเปิดเผยว่าเป็นกะเทย ก็อาจจะไม่รับ เพราะคงไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมวินัยได้ ศาสนาไม่ได้รังเกียจเพราะเพศหรือวัย แต่รังเกียจถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมวินัยได้ เพราะจะทำให้สงฆ์เสื่อมเสีย ไม่เป็นที่น่านับถือศรัทธาเลื่อมใส จะทำให้ศาสนาไม่เจริญและเสื่อมได้

เพราะศาสนามีสงฆ์เป็นหลัก หลังจากที่พระพุทธเจ้าผ่านไปแล้ว ก็มีสงฆ์เป็นหลัก ที่จะสืบทอดพระศาสนา เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า จึงต้องตั้งอยู่ในศีลในธรรม ให้เป็นที่น่าเคารพเลื่อมใส เวลาบวชจึงต้องสอบสัมภาษณ์ก่อน ถ้าผ่านก็บวชได้ ไม่เช่นนั้นใครอยากจะบวชก็บวชกันได้หมด คนพิกลพิการไม่มีที่ไปก็มาบวช แต่ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรต่างๆของพระได้ ก็จะไม่น่าเลื่อมใสศรัทธา ก็ต้องปฏิเสธ ถ้าช่วยเหลือทางด้านปัจจัย ๔ ได้ก็ช่วยไป เพราะเป้าหมายของการมาบวชของศาสนานี้ ก็เพื่อมรรคผลนิพพาน ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าไม่สามารถพึ่งตนเองได้ จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานได้อย่างไร จึงต้องดูตรงจุดนี้เป็นหลัก พึ่งตัวเองได้ไหม ดูแลรักษาตัวเองได้ไหม บวชแล้วบิณฑบาตหากินเองได้ไหม ปัดกวาดดูแลความสะอาดที่พักได้ไหม ซักจีวรได้ไหม ถ้าทำไม่ได้ ใครจะทำให้ จึงต้องมีกฎมีเกณฑ์

....

ถาม ช่วงนี้ทำไมขี้เกียจภาวนา บางครั้งรู้สึกว่าเป็นการบังคับให้นั่งสมาธิมากกว่าความเต็มใจ ตั้งใจจริงๆ

ตอบ มีขยันบ้าง มีขี้เกียจบ้าง เวลาขี้เกียจก็พยายามแก้ พยายามทำไป ขี้เกียจก็ทำไม่ขี้เกียจก็ทำ เวลาขี้เกียจก็ทำยากหน่อย ถึงเวลาต้องทำอะไรก็ทำไป ขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ เหมือนกับรับประทานอาหาร ถึงเวลาก็รับประทานไป จะขี้เกียจหรือไม่ก็ตาม เพราะรู้ว่ารับประทานดีกว่าไม่รับประทาน การภาวนาก็เช่นกัน เป็นการ

ให้อาหารกับใจ ถึงแม้จะขี้เกียจก็ต้องภาวนา เพราะภาวนาแล้วใจจะดีกว่าไม่ได้ภาวนา ถ้าคิดอย่างนี้ ก็จะฝ่าความขี้เกียจไปได้ พอทำเป็นนิสัยแล้ว ก็จะทำง่าย ความขี้เกียจก็จะหายไป จะก้าวไปได้อย่างรวดเร็ว ต้องพยายามฟันฝ่าความขี้เกียจให้ได้ เป็นอุปสรรคหมือนกับรั้วที่ต้องปีนข้าม ไม่ง่ายเหมือนกับเดินทางราบ ไม่มีรั้วต้องปีนข้าม แต่ก็ปีนข้ามไปได้ ช้าหน่อย ลำบากหน่อยก็ทำไป ทำไปเรื่อยๆก็เกิดความชำนาญ พอเห็นรั้วก็ปีนข้ามไปเลย ความขี้เกียจเป็นอารมณ์ชั่ววูบ ไม่ต้องสนใจ ถึงเวลานั่งก็นั่งไป ถึงเวลาทำอะไรก็ทำไป ก็จะชนะความขี้เกียจได้ ถ้าท้อแท้ยิ่งไปใหญ่เลย ควรมีความเคร่งครัดกับหน้าที่การงาน ถึงเวลาทำ จะขี้เกียจหรือไม่ขี้เกียจ ก็ทำไป จนติดเป็นนิสัย ต่อไปจะไม่มีคำว่าขี้เกียจอยู่ในใจ

ต้องบังคับ ถ้าไม่บังคับไม่มีทางนั่งอย่างเต็มใจหรอก ในเบื้องต้นทุกคนต้องบังคับกันทั้งนั้น เหมือนกินยาฉีดยา ไม่มีใครอยากกินยา ไม่มีใครอยากฉีดยากัน

ต้องมีกฎเกณฑ์ เมื่อบังคับไปแล้วต่อไปก็ติดเป็นนิสัย ง่ายไปเอง ถ้าไม่บังคับลูกก็ไม่ไปโรงเรียน ให้ลูกเลือกว่าจะไปหรือไม่ ลูกก็จะตอบว่าไม่ไปดีกว่า ต้องบังคับกันทุกคน แม้แต่พระพุทธเจ้าตอนที่ทรงบำเพ็ญก็ต้องบังคับ

....

ถาม มีโอกาสหยุดงาน ๔-๕ วัน เลยไปปฏิบัติธรรม ๒ วันแรก ฟังเทศน์สลับกับการนั่งสมาธิ รู้สึกว่าจิตใจสงบดี พอวันที่ ๓

เริ่มรู้สึกเบื่อขึ้นเรื่อยๆ พอวันที่ ๔ เริ่มรู้สึกว่าหดหู่เศร้าหมอง รู้สึกเหมือนเสียดายกิเลส เลยไม่แน่ใจว่าทำอะไรผิด

ตอบ เป็นธรรมชาติของใจ เวลาทำอะไรใหม่ๆ จะกระตือรือร้นศรัทธาแรง พอทำไปเรื่อยๆจะอ่อนลงไป ถ้าไม่ได้เห็นผลแบบมหัศจรรย์ใจ ก็จะค่อยๆท้อมากขึ้น เบื่อมากขึ้น กิเลสมีแรงมากขึ้น

กิเลสเริ่มออกมาอาละวาดมากขึ้น กิเลสคือตัวเศร้าหมอง พอมาอยู่วัดไม่ได้ลิ้มรสกามสุข ก็จะสร้างความเศร้าใจขึ้นมา ในช่วง ๒ วันแรก เราทุ่มเทต่อการภาวนา มีความกระตือรือร้น เพราะศรัทธาแรง พอทำไปๆเกิดความจำเจขึ้นมา แล้วก็ไม่ได้เห็นผลทันตา จึงไม่มีอะไรมากระตุ้นกำลังใจให้มีมากขึ้น ควรย้อนกลับไปที่จุดเริ่มต้น ว่าเกิดประกายแห่งศรัทธาขึ้นมาได้อย่างไร กลับไปคิดแบบนั้นใหม่ เพื่อจุดประกายให้เกิดขึ้น ว่าโอกาสที่จะมาปฏิบัติธรรมมีน้อย ปฏิบัติ ๒ วันแรกดีอยู่ วันที่ ๓ เริ่มไม่ค่อยดี ก็เป็นเหมือนการเดินทางไกลหรือวิ่งทางไกล ใหม่ๆกำลังวังชาดี ไม่เหนื่อย พอวิ่งไปนานเข้าๆก็เหนื่อย ต้องปลุกพลังขึ้นมาใหม่ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราเผลอไป สติไม่ได้อยู่กับการภาวนา เปิดช่องให้กิเลสเข้ามารบกวนจิตใจ ถ้าคุมสติไว้อยู่เรื่อยๆ ให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับการภาวนา กิเลสก็จะเข้ามายาก จะบำเพ็ญต่อไปได้

ถาม วันท้ายๆเกิดคำถามว่า อยากจะละกิเลสจริงๆหรือเปล่า

ตอบ นั่นแหละกิเลสมันออกมาแล้ว เวลาไปก็ตั้งใจไปละกิเลส พอไป

ถึงก็เจอกิเลสออกอุบายล้มความตั้งใจ สร้างความลังเลสงสัยให้เกิดขึ้น เป็นหนึ่งในนิวรณ์ การปฏิบัติมีนิวรณ์อยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน เช่นความลังเลสงสัย ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ คือกามฉันทะ พอต้องอดข้าวเย็น อดดูโทรทัศน์ชักจะหิวจะอยากขึ้นมา อยากดูหนังฟังเพลง ทำอะไรต่างๆ ที่เคยทำ ก็ทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะภาวนาที่จะปฏิบัติ ต้องหาวิธีกำจัดมันให้ได้ เช่น พิจารณาให้เห็นโทษของมัน ว่าเป็นความสุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล เป็นเหมือนยาเสพติด เลิกมันได้จะดีกว่า ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็จะมีกำลังใจ ที่จะต่อต้านความรู้สึก ที่อยากจะไปหาความสุขแบบนั้นอีก แล้วบังคับให้เข้าทางจงกรมต่อ เดินจงกรมต่อไปอีกชั่วโมง นั่งสมาธิอีกชั่วโมง อ่านหนังสือธรรมะหรือฟังเทศน์อีกชั่วโมง ทำไปเรื่อยๆ ถ้ามีสติอยู่กับการปฏิบัติ ก็จะมีความสงบ ความสบาย ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆความเศร้าหมอง ก็จะเบาบางลงไป จะเห็นว่านี่คือการต่อสู้ระหว่างธรรมกับกิเลสที่มีอยู่ในใจ ถ้ามีความเศร้าหมองแสดงว่าธรรมกำลังอ่อน สติอ่อน ไม่เฝ้าดูใจ ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นมา

ต้องระงับความคิดเหล่านั้น หันมาบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือพิจารณาธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถนัด เช่นพิจารณาความแก่ความตาย ชีวิตของเราใกล้ความแก่ ใกล้ความตายเข้าไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะไม่มีโอกาสไปหาความสุขแบบนั้น ตอนนั้นจะทุกข์ยิ่งกว่าตอนนี้ เพราะตอนนี้มีโอกาสที่จะสร้างธรรมะไว้ต่อสู้ไว้ทำลายความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ ถ้าไม่ทำตอนนี้พอแก่แล้ว จะไม่มีอาวุธไว้ต่อสู้กับมัน คิดอย่างนี้จะมีกำลังใจ

ที่จะทนนั่งสมาธิ เดินจงกรมต่อไป ฟังเทศน์ฟังธรรมต่อไป ต้องหาวิธีปลุกศรัทธาให้เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ท่านสอนว่าถ้าเกิดความท้อแท้ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ถึงพระพุทธเจ้า ถึงการปฏิบัติของท่านว่า ท่านก็ลำบากยากเย็นเหมือนกันทุกคน แต่ท่านไม่ถอยไม่กลัว เมื่อเดินหน้าแล้วท่านไม่ลังเลสงสัย มีอยู่ ๒ ทางเท่านั้น คือถ้ากิเลสไม่ตายเราก็ตาย ถ้าอย่างนี้แล้วไม่มีทางถอย เหมือนพระเจ้าตากสินที่ไปตีเมืองจันท์ฯ ให้ทุบหม้อข้าวทิ้งให้หมด ถ้าไม่ชนะก็ไม่ต้องกินข้าว ยอมอดตาย พอรู้ว่าต้องสู้อย่างเดียวมันก็ชนะได้ ถ้าลังเลสงสัย ก็จะกล้าๆกลัวๆ จะไม่ทุ่มเทเต็มที่ ผลก็จะไม่ปรากฏ ก็จะยิ่งท้อใหญ่ ยิ่งอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ยอมแพ้ ไม่เอาดีกว่า ยังไม่อยากจะละกิเลส

....

ถาม ตอนนี้คิดว่า ถ้าจะนั่งภาวนานั่งสมาธิ ก็เพื่อให้มีสติ ให้จิตมีกำลังรู้ทันสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น

ตอบ รู้ทันอะไร

ถาม รู้ทันอารมณ์กระทบ อะไรที่จะเข้ามา แม้แต่การที่จะต้องสูญเสียพลัดพรากจากกัน

ตอบ จะรู้ทันได้อย่างไร ก็ต้องรู้ว่ามันไม่เที่ยงไง ถ้ารู้ว่ามันไม่เที่ยงมันก็จะไม่มากระทบ ลองถามตัวเองดู ถ้าหากตายไป จะรู้สึกเฉยๆ หรือเปล่า

ถาม ผมก็พยายามเตรียมตัวรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ทำเป็นระยะๆ แต่ไม่ได้ทำตลอดเวลา ยังขาดความต่อเนื่อง ไม่ได้ทำสม่ำเสมอ

ตอบ นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราต้องทำ ถ้าไม่ต้องการให้มีอารมณ์มากระทบกับจิต ไม่มารบกวนความสงบของจิต รบกวนอุเบกขา จะรักษามันได้อย่างไร เราได้มาจากสมาธิแล้ว แต่จะถูกทำลายด้วยความหลงความโลภความโกรธ ถ้ายังมีความหลงอยู่ ก็ยังจะกระทบกระเทือนจิตใจได้ ถ้าเรารู้ทันว่าเป็นไตรลักษณ์ เรายอมรับ เรารู้ล่วงหน้าแล้วว่า มันจะต้องเป็นอย่างนี้ พอมันเป็นขึ้นมาเราก็นิ่งเฉยได้ นั่นแหละที่สอนให้พิจารณา พอไม่พิจารณานี่ เหมือนกับลืมไปว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ พอเป็นขึ้นมาก็จะรับไม่ได้ ตอนต้นเราทำสมาธิ สมาธิก็ระงับดับสิ่งที่มากระทบกับจิตได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิ ก็กลับเป็นเหมือนเดิม พอได้เห็นอะไรได้ยินอะไรสัมผัสอะไร ก็จะกระทบใจ เพราะใจยังไปรับมาเป็นอารมณ์อยู่

ถ้าพิจารณาจนเห็นเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่ได้เป็นตัวตน เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ เราก็จะเฉยๆ เพราะไม่ได้ไปยึดไปติดว่าเป็นของเรา หรือให้ความสุขกับเรา ถ้ายังมองว่าจะให้ความสุขกับเรา เป็นของเรา ก็จะมีอารมณ์กับสิ่งนั้นทันที พอคิดว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ใจก็เศร้าขึ้นมาทันที ร่างกายของเราทุกคนนี้เป็นเหมือนกันหมด แต่ทำไมเราจึงเสียใจเฉพาะของคนบางคน คนที่เราไม่ได้มีความผูกพันด้วย เราไม่มีอารมณ์อะไรกับเขา เขาจะเป็นอะไรเราก็เฉยๆได้ แต่คนที่เราให้ความสำคัญนี่ เราเฉยๆไม่ได้ ปัญหาอยู่ที่ไหน อยู่ที่ไปให้ความสำคัญ

กับเขา เพราะอะไร เพราะเราโง่ใช่ไหม เราหลงสมมุติใช่ไหม สมมุติว่าเขาเป็นพ่อเรา เป็นแม่เรา ทำไมไม่ดูว่าเป็นเพียงร่างกาย กายเขากายเราเป็นกายเหมือนกัน ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ตายเหมือนกัน ถ้ากายนั้นตายเราไม่รู้สึกอะไร แล้วกายนี้ตายจะไปรู้สึกอะไรทำไม มันก็กายเหมือนกัน ลองถามตัวเองดู ไล่ไปอย่างนี้ ไล่หาเหตุหาผลไป ก็จะสรุปลงว่า เราไปแยกแยะเองไปหลงสมมุติ สมมุติที่แยกแยะว่า อันนี้เป็นของเรานะ อันนี้ไม่เป็นของเรา ถ้าไม่ใช่ของเรา เราไม่เดือดร้อน ถ้าเป็นของเรานี้ ใครแตะไม่ได้ แต่ความจริงธรรมชาติไม่ว่าเป็นของใครทั้งนั้น ถึงเวลาเขาเอาไปหมด เขาขอคืนหมด ของเขาๆก็เอาไป ของเราเขาก็เอาไปเหมือนกัน

เราต้องเอาจินตมยปัญญามาเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญามี ๓ ขั้น ที่พูดให้ฟังนี้ก็เป็นสุตตมยปัญญา ถ้าเอาไปคิดต่อก็เป็นจินตมยปัญญา ถ้าพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออกก็เป็นภาวนามยปัญญา คิดทุกลมหายใจเข้าออกเลย จนปลงได้ปล่อยได้ ไม่กังวลกับเขาแล้ว ทีนี้ก็หยุดพิจารณาได้แล้ว เราไม่กังวลแล้ว ไม่ต้องพิจารณาก็ได้แล้ว เพราะรู้ว่าไม่มีปัญหากับเขาแล้ว ต้องไปถึงตรงนั้นให้ได้ พอถึงตรงนั้นแล้วก็จะสบาย พอเสร็จแล้วก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป เรียนจบแล้ววิชานี้ เอาเรื่องอื่นต่อ คนนี้หมดปัญหาไปแล้ว เอาคนอื่นมาพิจารณาต่อ หรือจะพิจารณาพร้อมกันหมดเลยก็ได้ ร่างกายของคนทุกคนเป็นเหมือนกันหมด เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชาย เป็นพ่อเป็นแม่เป็นลูก เป็นพี่เป็นน้องเป็นเพื่อน เป็นใครก็ตาม เป็นเหมือนกันหมด พิจารณาให้ครอบไป

หมดเลย แล้วก็กลับมาพิจารณากายเราด้วย กายนอกก็คนอื่น กายในก็กายเรา ไม่ใช่เห็นแต่คนอื่นตายไปหมด แต่ไม่เห็นตัวเราจะต้องตายด้วย พอรู้ว่าจะต้องตายจะทำใจไม่ได้ พิจารณาทั้งกายนอกทั้งกายใน เพื่อตัดความทุกข์ความวุ่นวายใจเท่านั้นเอง ไม่ได้ไปฆ่าเขา ไม่ได้ไปสาปแช่งให้เขาตาย บางคนคิดว่าพอไปคิดว่าเขาจะตายนี้ เหมือนไปสาปไปแช่งเขา ไม่ใช่เป็นการสอน เป็นการเรียนธรรมชาติของร่างกายนี้ ว่าเป็นอย่างไร ร่างกายนี้มีแก่เจ็บตาย เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูลไม่สวยงาม เพื่อจะได้คลายความหลง คลายความทุกข์กับร่างกายเท่านั้นเอง

ความจริงเราก็คิดกันอยู่บ้างแล้ว แต่ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา ภาวนาคือการเจริญอยู่เรื่อยๆอย่างต่อเนื่อง เช่นเดินจงกรมก็พิจารณา พอเหนื่อยก็หยุดพิจารณา มาทำจิตให้สงบพักเอาแรงก่อน พอจิตถอนออกมาแล้ว ก็พิจารณาใหม่ พิจารณาไปเรื่อยๆ แต่คงจะทำกันไม่ได้ เพราะต้องเอาจิตไปทำอย่างอื่น ถ้าเป็นรถจะเอาไปวัดทุกวันก็ไม่ได้ เพราะต้องไปโรงพิมพ์ ต้องไปซื้อกับข้าวซื้อข้าวซื้อของ จิตก็เป็นเหมือนรถ ต้องทำหลายอย่าง ถ้าไม่อยากให้ทำหลายอย่างก็ต้องบวช ถ้าบวชแล้วก็ทำอย่างเดียว ไม่ว่าจะทำกิจอะไร ก็สามารถพิจารณาไปได้เรื่อยๆ ปัดกวาดก็พิจารณาได้ บิณฑบาตก็พิจารณาได้ ถ้ายังต้องทำมาหากินก็ต้องคิดมาก มีลูกน้องมีลูกจ้าง มีรายรับรายจ่าย มีภาษีต้องเสีย ก็จะไม่มีเวลาภาวนา ไม่เกิดวิปัสสนารู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา อย่างมากพอว่างตอนไหนก็ได้แค่มีสติดูจิต เพราะคิดมามากแล้ว ไม่อยากจะคิดอะไร อยากจะพักจิต

มากกว่า ก็จะอยู่แค่ระดับสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ไปทำงานทางโลกต่อ เพราะยังมีภาระทางโลกที่จะต้องทำอยู่ นอกจากเราฉลาด ในขณะที่ทำภารกิจทางโลก ก็เอาธรรมะสอดแทรกไปเรื่อยๆ ว่ามันไม่เที่ยงนะ เดี๋ยวก็จบ เดี๋ยวก็ตาย ถ้ามีสอดแทรกไปเรื่อยๆ ก็พอจะมีธรรมะ อาจจะเป็นภาวนามยปัญญาก็ได้ อย่างพระราชบิดาของพระพุทธเจ้า ก็ไม่ได้บวช ท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ แต่บรรลุตอน ๗ วันก่อนที่จะเสด็จสวรรคต วันนั้นท่านคงจะเห็นร่างกายไม่เที่ยงจริงๆ คงจะพิจารณาอย่างเต็มที่เลย จนปล่อยวางได้เลย

ถ้าไม่คิดในทางไตรลักษณ์ จะไม่มีทางเกิดปัญญาได้เลย ไม่มีทางที่จะตัดกิเลสได้เลย ไตรลักษณ์เป็นอาวุธสำคัญที่สุดของพระศาสนาเลย ไม่มีในศาสนาอื่น ศาสนาอื่นอาจจะเห็นทุกข์ อาจจะเห็นอนิจจาความไม่เที่ยง แต่ไม่เห็นอนัตตา ไม่มีใครเห็น มีแต่พระพุทธเจ้าที่เห็น เพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นจิต เห็นว่าจิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ร่างกาย ถ้ายังหลงว่าจิตเป็นเรา ก็ต้องแยกความหลงออกจากจิต จิตก็ไม่ใช่เป็นเรา จิตก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นธาตุรู้ สรุปแล้วไม่มีเรา เราเป็นสมมุติ ที่อวิชชาความหลงสร้างขึ้นมา พอมีเรามันก็มีอุปาทานยึดติด มีตัณหาความอยากตามมา ถ้ารู้ว่าใจไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องมีอะไร ก็จะคลายความโลภความอยากได้

วันนี้คงจะกระจ่างเรื่องสมาธิกับปัญญา ถึงแม้จะไม่มีสมาธิเรา ก็พิจารณาไปก่อนบ้างก็ได้ เป็นการฝึกไปก่อน ให้เป็นนิสัย ถึงแม้จะไม่ได้ผลมาก ก็ยังได้ประโยชน์บ้าง เพราะปัญญาก็อบรม

สมาธิได้ ถ้าบริกรรมไม่ถูกจริตกับเรา สวดมนต์ไม่ถูกจริต ดูลมหายใจไม่ถูกจริต ก็พิจารณาเรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาไป ก็ทำให้จิตสงบได้ แล้วแต่จริตของแต่ละคน บางเวลาจิตอาจจะชอบแบบนี้ บางเวลาอาจจะชอบแบบนั้นก็ได้ จิตเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ เหมือนกับกินอาหารจานโปรด ถ้ากินทุกวันก็จะเบื่อได้ ก็อยากจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ถ้าภาวนาพุทโธแล้วรู้สึกไม่ค่อยได้เรื่อง ลองพิจารณาธรรมบ้างก็ได้ ว่าเราเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย คนอื่นก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ขอให้นำไปปฏิบัติ

....

ถาม จิตจะแยกออกจากกายในกรณีใดบ้าง

ตอบ เวลาตาย ถ้ายังไม่ตายไม่แยก แต่อาจจะสงบตัวลง แต่ก็ยังติดอยู่กับกาย เช่นคนที่เข้าฌาน ร่างกายนั่งอยู่เป็นเวลาหลายวัน จิตก็ยังอยู่กับร่างกาย

ถาม ทำไมแยกออกจากกายเมื่อเวลาตาย

ตอบ ไม่รู้เหมือนกัน ธรรมชาติของมันเป็นแบบนั้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน เหมือนกับน้ำในขวดน้ำ ที่อยู่ร่วมกันได้เพราะขวดไม่แตก พอขวดแตกก็อยู่ร่วมกันไม่ได้

....

ถาม จิตกับกายเป็นคนละส่วนกัน สงสัยว่าจิตบังคับกายได้เพราะสิ่งใด

ตอบ กายก็มีพลังของกาย เหมือนกับรถยนต์ที่มีเครื่องยนต์ ถ้าไม่มีเครื่องยนต์ คนขับแม้จะมีกำลังมากขนาดไหน ก็ไม่สามารถทำให้รถยนต์วิ่งไปได้ ถ้ากายสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นอัมพาต แม้จะเป็นใจพระอรหันต์ ก็ไม่มีทางทำให้ขยับเขยื้อนได้ แต่พลังของใจสามารถผลักดันใจ ให้เข้มแข็งกล้าหาญ อดทนแน่วแน่มั่นคงได้

....

ถาม ใจใช้พลังอะไรไปสั่งกาย

ตอบ ใช้ความคิด เช่นคิดว่าจะลุกขึ้น ก็สั่งไปที่ร่างกาย ร่างกายก็ลุกขึ้นมา ถ้าร่างกายไม่มีแรงก็ลุกขึ้นไม่ได้ แม้ใจจะมีแรงมากขนาดไหน สั่งให้มันลุก มันก็ไม่ลุก ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยพยุงขึ้นมาถึงจะลุกขึ้นได้ แต่ถ้าร่างกายมีแรงอยู่ในตัว พอสั่งให้ลุก มันก็ลุกขึ้นได้ เหมือนหลวงตาท่านบอกว่าล้มอยู่เรื่อยๆ ใจของท่านมีพลัง แต่กายไม่มีพลังทำตามใจสั่งไม่ได้ รถยางแตกสั่งให้วิ่ง ๑๐๐ กม./ชม. ก็วิ่งไม่ได้ ต้องเปลี่ยนยางก่อน ต้องซ่อมร่างกายก่อน ถ้าร่างกายเก่ามาก ซ่อมอย่างไรก็ซ่อมไม่ได้ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น อย่างตอนที่หมอเทวดามารักษาหลวงตา เหมือนกับการเกิดใหม่ มีกำลังวังชา ไปไหนมาไหนได้ รับผ้าป่าได้ไม่รู้กี่แห่ง เทศน์ไม่รู้เท่าไร เพราะร่างกายได้รับการซ่อมแซมได้รับยา ทำให้มีกำลังขึ้นมา ทำตามคำสั่งของใจได้ ใจมีกำลังอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ลดน้อยถอยไป สั่งร่างกายแต่ร่างกายไม่ขยับเขยื้อน เหมือนใช้คนดื้อ เขาไม่ทำตาม เอาหูทวนลม ไม่ได้ยินคำสั่ง กำลังของใจเป็นเรื่องของใจ กำลังของ

กายก็เป็นเรื่องของกาย พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลาย ต้องดูแลรักษาร่างกายและใจด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ใจก็รื่นเริงไปกับการเดิน เพราะ ๒ อย่างยังเกี่ยวข้องกันอยู่ กายเจ็บก็สร้างความลำบากให้กับใจได้ จะทำอะไรก็ทำไม่ได้ พอร่างกายเจ็บป่วยก็ทำไม่ได้ ใจต้องดูแลรักษากาย ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านนั่งสมาธิเดินจงกรมกันนั้น ไม่ได้ทำเพื่อดับกิเลส เพื่อมรรคผลนิพพาน เพราะกิเลสดับหมดแล้ว มรรคผลนิพพานได้มาแล้ว เดินเพื่อความสบาย ระหว่างธาตุขันธ์กับใจ ที่ยังเกี่ยวข้องกันอยู่ ต้องดูแลรักษากันไป เหมือนรถยนต์ที่เดินทางถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราก็ยังขับรถไปที่โน่นที่นี่ แต่ไม่มีความจำเป็นต้องไปไหนจริงๆ เมื่อมีก็ใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้นเอง เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ที่เอาร่างกายเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ธรรมะคำสอน

....

ถาม ใจนี่มีอายุหรือไม่

ตอบ มีอายุเท่ากับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่เกิดไม่ดับ เป็นหนึ่งในหกของธาตุเดิมคือ ธาตุรู้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ

ถาม หมายความว่า ที่เกิดมาก็มีใจที่โตที่แก่

ตอบ ก็อย่างที่บอกนี้ ใจมีควบคู่มากับจักรวาล กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มีควบคู่กันมาตลอด ไม่เกิดไม่ดับ ทุกสิ่งทุกอย่าง

ที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่เกิดไม่ดับ ดินน้ำลมไฟไม่เกิดไม่ดับ มันเพียงแต่เปลี่ยนสภาพไป เปลี่ยนกลับไปกลับมา

....

ถาม จิตดวงที่ไม่ตายกับจิตในสติปัฏฐาน ๔

ตอบ เป็นจิตเดียวกัน จิตไม่ตาย แต่อาการของจิต มันเกิดดับๆ คำว่าจิตในสติปัฏฐาน หมายถึงจิตที่เปลี่ยนสภาพไปเรื่อยๆ จากสงบเป็นฟุ้งซ่าน จากโลภเป็นโกรธเป็นหลง เปลี่ยนอาการไปเรื่อยๆ แต่ตัวจิตเป็นตัวเดียวกัน เหมือนกับเราเปลี่ยนเสื้อผ้าไปเรื่อยๆ วันนี้ใส่ชุดนี้ พรุ่งนี้ใส่อีกชุด ผู้ที่ใส่เสื้อผ้าก็คนเดิม จิตก็ตัวนี้ มาปฏิสนธิ มาเกิด เป็นตัวที่รับรู้ มีอารมณ์ต่างๆ เดี๋ยวก็หงุดหงิด เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ ท่านให้ดูอารมณ์เหล่านี้ว่าไม่เที่ยง เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา บางทีเราก็ควบคุมบังคับมันไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง เดี๋ยวก็หายไปเอง ถ้าพยายามไปแก้กลับทำให้เป็นมากยิ่งขึ้น วิธีที่จะแก้คือทำใจให้เป็นอุเบกขารับรู้ พอหมดแรงมันก็สงบตัวลงไปเอง

....

ถาม ความเจริญ ความเสื่อมของจิต ที่เจริญหรือเสื่อมคืออาการของจิตใช่หรือไม่

ตอบ ความเจริญความเสื่อมของจิตอยู่ที่ธรรมกับกิเลส ถ้ามีธรรมมากกิเลสน้อยจิตก็เจริญมาก ถ้ามีธรรมน้อยกิเลสมากจิตก็เสื่อม ตัวจิตไม่ได้เสื่อม เพียงแต่สิ่งที่อยู่ในจิตเปลี่ยนไป เหมือนน้ำ

ในขวดนี้ จะสะอาดมากขึ้นก็ได้ จะสกปรกมากขึ้นก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะใส่อะไรลงไปในน้ำ ถ้าใส่สิ่งสกปรกน้ำก็สกปรกมากขึ้น คุณภาพเสื่อมลง ถ้ากรองเอาสิ่งสกปรกออกจากน้ำก็สะอาดขึ้น เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง เป็นจิตตัวเดียวกัน

คุณสมบัติคุณภาพของจิต เหมือนกับน้ำที่สะอาดกับน้ำที่ไม่สะอาด ที่เราปฏิบัติก็เพื่อชำระกิเลส ด้วยการเอาธรรมเป็นเครื่องกรองกิเลสออกไป แยกกิเลสออกจากใจ พอปฏิบัติไปแล้วจะรู้ในใจว่า อะไรเป็นกิเลส ไม่ต้องมีใครสอนก็รู้ อะไรที่ทำให้รุ่มร้อนเหมือนเข็มทิ่มแทงจิตใจ จะรู้ทันทีว่าเป็นกิเลส พอคิดไม่ดีปั๊บก็จะรุ่มร้อนขึ้นมาทันที เป็นห่วงคนโน้นคนนี้ ต้องปล่อยวาง ห่วงไม่ได้ กังวลไม่ได้ กังวลก็เป็นทุกข์ แต่หน้าที่ไม่ปล่อย มีหน้าที่ต้องคอยดูแลใคร ก็ดูแลไป แต่ไม่ไปทุกข์กับเขา กับผลที่เกิดขึ้น ทำได้เท่าไรก็ทำไป ผลที่เกิดขึ้นตามมาจะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป ปัญหาต่างๆในโลกนี้ ความจริงเป็นปัญหาภายนอกกับปัญหาภายใน เวลาไม่สบายใจกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ว่ามีปัญหา แต่ไม่รู้ว่ามีปัญหาอยู่ ๒ ที่ อยู่ที่ใจที่หนึ่งอยู่กับเรื่องที่เป็นปัญหาอีกที่หนึ่ง ต้องเข้าใจว่าต้องแก้ปัญหาที่ใจก่อน ต้องให้ความไม่สบายใจหายไปก่อน แล้วค่อยไปแก้ภายนอก วิธีแก้ปัญหาภายในใจก็คือ ต้องยอมรับว่า ปัญหาภายนอกนี้ บางทีแก้ได้บางทีแก้ไม่ได้ ถ้ายอมรับได้ใจก็จะสบาย แก้ได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ดี ใจสบายแล้วก็จะแก้ด้วยเหตุด้วยผล แก้ได้ก็ดีแก้ไม่ได้ก็ดี อะไรจะเป็นก็เป็น อะไรจะเกิดก็เกิด ใจไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ส่วนใหญ่พวกเราไม่แก้ปัญหาที่ใจกัน ไปแก้ปัญหาข้างนอก แก้ได้ปั๊บก็ดีใจเดี๋ยวเดียว แล้วก็เป็นอีก

ทุกครั้งที่มีปัญหา ต้องย้อนมาดูที่ใจ ว่าปัญหาอยู่ที่เรา เราวุ่นวายไปกับเขา ถ้ารู้อย่างนั้นต้องดับตัววุ่นวายในใจก่อน ต้องยอมรับว่าเราอาจจะแก้ได้ อาจจะแก้ไม่ได้ เพราะของบางอย่างมีอำนาจเหนือความสามารถของเรา ถ้ายอมรับใจก็จะสงบเย็นปล่อยวางได้ ก็แก้ปัญหาใจได้ ส่วนปัญหาภายนอกแก้ได้เท่าไรก็เท่านั้น แต่ไม่ปล่อยปละละเลย ฝนตกหลังคารั่วไม่ปล่อยมันรั่วไป พิจารณาดูถ้าแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ปล่อยให้มันรั่วไป หากระเบื้องมาเปลี่ยน หาอะไรมาอุดไม่ได้ ก็เอากระแป๋งมารองน้ำไปก่อน ทำเท่าที่ทำได้ ไม่วุ่นวายใจกับปัญหาต่างๆ เรามักจะแก้ผิดที่ ไปแก้ที่ข้างนอก ไม่ได้แก้ที่ใจ ถ้าแก้ที่ใจได้ ปัญหาต่างๆภายนอกมีมากน้อยเพียงใดก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด ไม่เป็นปัญหากับใจ ถ้าดับปัญหาที่ใจได้ จะสบายกับปัญหาต่างๆ เศรษฐกิจจะตกต่ำอย่างไร ก็ไม่เดือดร้อน ตกต่ำก็อยู่กับมันได้ ไม่ได้อยากให้เจริญขึ้น ไม่อยากกลับไปอยู่เหมือนที่เคยอยู่ คนส่วนใหญ่พอรวยแล้วจนไม่เป็น พอจนแล้ววุ่นวาย อยากกลับไปรวยอีก แทนที่จะยอมรับว่าจนก็อยู่ได้ ยังมีลมหายใจอยู่ไปกลัวอะไร ยังมีชีวิตอยู่ คนที่จนกว่าเราเขายังอยู่ได้ เมื่อก่อนเราไม่ได้รวยอย่างนี้ เราก็อยู่ได้ คิดอย่างนี้ก็ทำใจได้ แก้ปัญหาได้

....

ถาม วิธีทำจิตใจให้สงบ ไม่กวัดแกว่งไปกับสิ่งที่มากระทบ คือการเจริญสมาธิภาวนาวิธีเดียว

ตอบ ต้องใช้ปัญญาถึงจะไม่กวัดแกว่ง เวลาทำสมาธิเพียงแต่แยกใจ

ออกจากเหตุการณ์ต่างๆชั่วคราว เวลานั่งสมาธิหลับตาบริกรรมพุทโธ เราก็ลืมปัญหาต่างๆ ที่สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา แต่เราอยู่ในสมาธิไม่ได้ตลอดเวลา พอออกจากสมาธิไปทำภารกิจต่อ ถ้าจะไม่ให้สิ่งต่างๆรบกวนใจก็ต้องใช้ปัญญา ต้องยอมรับว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ได้เป็นตามความต้องการของเราเสมอไป บางอย่างก็ได้ดังใจ บางอย่างก็ไม่ได้ดังใจ ต้องทำใจให้ยอมรับกับการได้เสีย แก้ได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ต้องสูญเสียอะไรก็สูญเสียไป เป็นการป้องกันไม่ให้ใจแกว่ง ใจจะนิ่งเฉยกับเหตุการณ์ต่างๆ ต้องระวังเวลาได้อะไรมาจะดีอกดีใจ ต้องเตือนสติเสมอว่า ไม่เป็นอย่างนี้เสมอไป หรือสิ่งที่ได้มาก็จะไม่อยู่กับเราไปตลอด ได้มาวันนี้อาจจะจากไปพรุ่งนี้ก็ได้ วันนี้ตั้งให้มีตำแหน่งสูงขึ้น อีก ๒ วันเปลี่ยนคำสั่งใหม่ ดีใจได้ ๒ วัน แล้วกลับมาทุกข์อีก ต้องเตือนสติว่า มันไม่แน่นะ ได้มาแล้วอาจจะจากไปเมื่อไรก็ได้ เหมือนควันไฟ หรืออาจจะอยู่กับเราไปยาวหน่อย แต่ไม่นานก็จากไปอยู่ดี มันไม่จากเราไป เราก็ต้องจากมันไป ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะไม่หลงระเริงไม่ดีอกดีใจกับสิ่งที่ได้มา เวลาสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบทำให้หงุดหงิดใจ ก็ต้องระงับความหงุดหงิดใจ ยอมรับว่าห้ามเขาไม่ได้ เช่นคนที่เราเกลียดขี้หน้า เขาตำหนิติเตียนว่าเรานินทาเรา พอเห็นหน้าก็รู้สึกอึดอัดใจ แต่ต้องทำงานร่วมกันก็ต้องทำใจเฉยให้ได้ เรามีหน้าที่อะไรก็ทำไป ถ้าใจหงุดหงิดก็บริกรรมพุทโธๆไป หรือพิจารณาว่าเขาเป็นเหมือนกับลมกับแดด เราบังคับลมกับแดดไม่ได้ ลมจะพัดมาเราไปห้ามไม่ได้ ลมไม่พัดทำให้พัดก็ไม่ได้ เวลาเจอคนที่เราไม่ชอบก็เป็นอย่างนั้น บังคับเขาไม่ได้ แต่บังคับใจเราได้ ปล่อยวางได้

ยอมรับว่าถ้าต้องเจอก็เจอ เดี๋ยวก็จากกัน ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่ว่าเป็นสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบ เดี๋ยวก็ผ่านไป ถ้าคิดแบบนี้ ใจจะสงบ ไม่แกว่ง ต้องไม่มีได้มีเสียกับสิ่งต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ พวกเราชอบมีได้มีเสียกับสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ พอได้ก็ดีอก ดีใจ พอเสียก็วุ่นวายใจ เวลาใครเอาเงินมาให้ก็ยินดี เวลาใคร มาขอเงินก็ไม่ยินดี

....

ถาม ได้สังเกตจากตัวเองกับหมู่คณะที่มาฟังธรรมนี้ว่า พอได้ฟังธรรม คำที่คมของอาจารย์แล้ว ก็เกิดความปลื้มปีติยินดี ใจเย็นฉ่ำ น้ำตาจะไหลพราก

ตอบ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ได้สัมผัสกับธรรม เป็นเชื้อ เป็น หนังตัวอย่าง ทำให้มีกำลังใจ

ถาม ก็เลยมาดูหนังเรื่องนี้ติดต่อกันเป็นเวลา ๒-๓ ปีแล้ว

ตอบ หนังนี้จะทำให้มีฉันทะวิริยะ ที่จะทำบุญมากขึ้น รักษาศีล มากขึ้น ภาวนามากขึ้น พอได้สัมผัสกับความรู้สึกแบบนี้แล้ว มันอัศจรรย์ใจ เกิดจากการได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง คือความ ปีติซาบซึ้งภายในใจ เหมือนกับได้ทำความดีที่ไม่คาดคิดว่า จะทำได้ เช่นเสียสละสิ่งที่รักไปเพื่อให้คนอื่นมีความสุข จิตใจ มีความปลื้มปีติ หรือเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ แทนที่จะไปเที่ยว ก็ไม่ไป มีความปีติมีความสุขภายในใจ ดีกว่าการไปเที่ยว

หลายเท่า เพียงแต่ยังไม่ต่อเนื่อง เพราะยังอยู่ใต้อิทธิพลของกิเลสอยู่

....

ถาม ท่านอาจารย์สอนในตอนต้นว่า ขันธ์มันเปลี่ยนแปลงทุกวัน ส่วนการเปลี่ยนแปลงของจิตนี่ เป็นอาการของจิต แต่ตัวจิตเอง ไม่ได้เปลี่ยน เข้าใจถูกต้องหรือไม่

ตอบ จิตเป็นเหมือนน้ำ น้ำก็เป็นน้ำอยู่ตลอดเวลา แต่ในน้ำก็มีคลื่น มีความร้อนเย็น ที่เปลี่ยนไปตามอากาศ แต่น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่ ตัวจิตเองไม่ได้เปลี่ยน คือตัวผู้รู้ไม่ได้เปลี่ยน แต่อาการของผู้รู้เปลี่ยนไปตามสิ่งที่มาสัมผัสมากระทบ เปลี่ยนไปตามกิเลสที่มีอยู่ในจิต เวลามีอะไรมาสัมผัสก็เกิดความโลภเกิดความโกรธขึ้นมา เสร็จแล้วก็หายไป โลภแล้วก็หายไป โกรธแล้วก็หายไป แล้วก็กลับมาอยู่ในระดับที่เคยอยู่ ระดับของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกิเลสที่มีมากหรือน้อย ถ้าเราตัดกิเลสออกไปเรื่อยๆ ระดับก็จะสูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงระดับสูงสุด คือไม่มีกิเลสเลย จิตก็จะไม่เปลี่ยนแปลงเลย สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ก็คือกิเลสนี่เอง

....

ถาม จิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นจิตเดิมหรือไม่

ตอบ เป็นจิตตัวเดียวกัน จะเรียกว่าจิตเดิมหรืออะไรก็ตาม ก็เป็นจิตดวงเดียวกัน จิตสมัยที่เป็นพระราชโอรส กับจิตที่เป็น

พระพุทธเจ้าแล้ว ก็เป็นจิตดวงเดียวกัน ต่างกันที่สภาพในจิตนั้นสะอาดหมดจดมากน้อยต่างกัน ขณะเป็นพระราชโอรสก็ได้ชำระมาในระดับของพระโพธิสัตว์แล้ว ซึ่งก็สะอาดกว่าปุถุชนอย่างพวกเรา ท่านมีทานมากกว่าพวกเรา ตั้งแต่ตอนที่เป็นพระเวสสันดร เปรียบเทียบเรากับพระเวสสันดรดูก็แล้วกันว่าเราทำได้อย่างท่านหรือไม่ แสดงว่าใจของท่านสะอาดมากกว่าใจเราแล้ว แต่ยังไม่พอเพียง ยังมีโลภโกรธหลงอยู่ ท่านยังไม่พอใจ ยังต้องกำจัดชำระอีก จนไม่มีหลงเหลืออยู่เลย ถึงจะพอใจ ใจของปุถุชนเป็นเหมือนน้ำที่ไม่สะอาด มีสิ่งต่างๆ เจือปนอยู่ ถ้าเอาใส่เครื่องกรองน้ำ กรองไปเรื่อยๆ จนไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในน้ำ น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่เหมือนเดิม น้ำที่ต้นทางกับน้ำปลายทางก็น้ำอันเดียวกัน ต่างตรงที่น้ำที่ปลายทางไม่มีสิ่งสกปรกเจือปนอยู่เลย ที่พูดว่าใจของปุถุชนกับใจของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน ก็ถูกแล้ว ถูกตรงที่ว่าเป็นใจเหมือนกัน แต่ต่างกันที่ความบริสุทธิ์ เหมือนเราอาบน้ำกับไม่อาบน้ำ เราก็คนๆ เดียวกัน คนที่อาบน้ำกับคนที่ไม่อาบน้ำก็คนเดียวกัน ต่างกันตรงที่ความสะอาด จิตนี้ไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ตัวผู้รู้นี้ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นผู้รู้ตลอดเวลา สิ่งที่เปลี่ยนก็คือสิ่งที่อยู่ในตัวผู้รู้ คือกิเลสและธรรมะที่มีอยู่ในจิต มีขึ้นมีลง มีมากมีน้อย ขึ้นอยู่กับกรรม ถ้าทำกุศลกรรมก็มีธรรมะมากขึ้น มีกิเลสน้อยลง ถ้าทำอกุศลกรรมก็มีกิเลสมากขึ้น มีธรรมะน้อยลง

ถาม เป็นอาการของจิต แต่ไม่ใช่จิต

ตอบ เป็นอาการของจิต เหมือนกับเวลาร่างกายไม่สบาย ก็เป็นอาการของร่างกาย ปวดหัวตัวร้อนเจ็บท้อง เป็นอาการที่ออกมาจากร่างกาย จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน ก็เป็นอาการของจิต ออกมาจากตัวจิต แต่ไม่ถาวร เป็นแล้วก็หายไป

ถาม เราสามารถแยกมันออกมาได้

ตอบ ถ้ามีสติมีปัญญาก็แยกมันออกมาได้ รู้ทันว่าเป็นเพียงอาการ เป็นเหมือนอาคันตุกะที่มาเยี่ยมเยียน ไม่วุ่นวายไปกับมัน มันจะอยู่ก็ต้องปล่อยให้มันอยู่ไป ถ้าถึงเวลามันจะดับมันก็ดับไปเอง อาจจะดับได้ทันทีถ้ารู้ทัน เพราะส่วนใหญ่มันเกิดจากการไม่รู้ทันของจิต จิตไปสร้างมันขึ้นมาเองด้วยความหลง เวลากังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะไม่รู้ทัน ว่าไม่ควรกังวล ถ้ามีปัญญารู้ทันว่ากังวลไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะทำอะไรไม่ได้ กังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้ พอรู้ว่าทำอะไรไม่ได้ก็เลิกกังวล ความกังวลใจก็หายไป คนเราชอบกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่แน่นอน กังวลไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่กังวลก็ได้ มีทางเลือก จะกังวลก็ได้ ไม่กังวลก็ได้ แต่ชอบเลือกที่จะกังวลกัน เพราะไม่ยอมรับผลที่ไม่ปรารถนา ถ้ารู้ว่ามันก็เท่ากัน ผลจะออกมาบวกหรือลบใจก็เท่าเดิม เพราะไม่มีอะไรทำลายใจได้ สิ่งที่ทำใจให้ทุกข์ได้ก็คือความหลงของใจนี้เอง ที่ไม่รู้ทันกับสภาพต่างๆ ไปยึดติดอยู่กับสภาพหนึ่ง แล้วก็อยากให้เป็นอย่างนั้นไปตลอด แล้วก็กังวลว่าเมื่อไหร่จะหมดไป เช่นเวลาหนาว ก็คิดว่าจะหนาวไปนานหรือไม่ อยากให้หนาวนานๆ ก็กังวล พอไม่หนาวขึ้น

มาก็ไม่สบายใจ อยากจะให้หนาวอีก อย่าไปกังวล ต้องเป็นอุเบกขา เป็นสันโดษ พอใจกับทุกสภาพที่ปรากฏขึ้นมา ความกังวลก็จะดับไป อย่าไปยึดติดกับสภาพใดสภาพหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะมันไม่ถาวร ไม่คงเส้นคงวา ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนไปเสมอ ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

....

ถาม เวลาจิตนิ่งๆ มีความรู้สึกว่า ตายแล้วไม่ตกนรก คิดไปเองหรือเป็นอย่างนั้นจริงๆ

ตอบ ต้องตอบเอง ถ้าเป็นพระโสดาบัน ก็จะมีความมั่นใจว่าไม่ต้องไปเกิดในอบายอีก

ถาม จิตอย่างนี้ถือว่าดีไหม ยังเกิดอยู่ แต่ไม่เกิดในอบาย

ตอบ ถ้ามีความมั่นใจก็ดี แต่จะเป็นไปตามความมั่นใจหรือไม่ ก็ต้องพิสูจน์กัน เวลากรรมส่งผล จะหยุดยั้งจิตไม่ให้ไปเกิดในอบายได้หรือไม่ เป็นความจริงที่รู้อยู่ในใจ ถ้ายังไม่มั่นใจก็อาจจะเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด

ถาม รู้สึกมั่นใจตลอดเวลา

ตอบ มั่นใจว่าจะไม่ทำบาปอีกต่อไปหรือเปล่า ถ้ามั่นใจก็ไม่ต้องไปอบายอีกต่อไป ถ้ามั่นใจว่าจะรักษาศีลธรรมยิ่งกว่าชีวิต ก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบาย เพราะวิบากกรรมจะไม่มีกำลังที่จะดึงจิต

ให้ไปเกิดในอบายได้ เรื่องอย่างนี้ต้องเป็นสันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง ผู้อื่นจะไปมั่นใจแทนไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านรู้ได้ เช่นตอนที่พระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าทรงรู้ว่าจิตของพระพระอัญญาโกณฑัญญะได้ถึงในระดับนี้แล้ว ความสามารถในการรู้จิตของผู้อื่นไม่ได้เป็นกับนักปฏิบัติทุกคน บางคนรู้แต่จิตของตนเอง แต่ไม่รู้จิตของผู้อื่นว่าตอนนี้ได้บรรลุแล้วหรือยัง แต่ก็ไม่สำคัญเท่ากับการรู้จิตของตนเองว่าได้บรรลุแล้วหรือยัง ได้หลุดพ้นแล้วหรือยัง ถ้ารู้อันนี้แล้วก็พอแล้ว ส่วนการรู้จิตของคนอื่นนั้นเป็นของแถม เป็นความสามารถพิเศษ พระอรหันต์แต่ละรูปจึงมีความสามารถพิเศษต่างกัน แต่ความสามารถที่มีเหมือนกันก็คือ รู้ว่าจิตของท่านได้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว คืออาสวักขยญาณ รู้ว่าอาสวะทั้งหลายได้หมดสิ้นไปจากจิตของท่านแล้ว

แต่ความสามารถระลึกชาติได้นั้น บางท่านก็ไม่สามารถระลึกได้ บางท่านก็ระลึกได้ บางท่านมีฤทธิ์มีเดชต่างๆ เช่นอ่านจิตใจของผู้อื่นได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นความรู้ความสามารถพิเศษนอกเหนือจากความสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นความสามารถที่สำคัญที่สุด พระอรหันต์แต่ละรูปจึงมีความสามารถพิเศษที่ต่างกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องแต่ละรูปตามความสามารถพิเศษนี้ เช่นทรงยกย่องพระสารีบุตรว่า เป็นผู้ที่มีความฉลาดมีความสามารถมากในการแสดงธรรม เป็นรองพระพุทธเจ้าเท่านั้น ทรงยกให้เป็นอัครสาวกขวา ส่วนผู้ที่เก่งทางด้านฤทธิ์เดชมากที่สุดก็คือพระโมคคัลลานะ ทรงยกให้เป็น

อัครสาวกซ้าย ทรงยกย่องพระอานนท์เป็นพหูสูต จำพระสูตรต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงได้หมด พระสีวลีทรงยกย่องว่าเด่นทางด้านลาภสักการะ เป็นเรื่องของการบำเพ็ญในอดีตที่ต่างกัน มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงบำเพ็ญครบถ้วนทุกวิชาความรู้ จึงทรงมีความสามารถพิเศษมากกว่าพระสาวกทุกๆรูป ถ้าเป็นพระสาวกแล้วก็เหมือนได้เจอทางลัด ไม่ต้องบำเพ็ญวิชาที่ไม่จำเป็น พอเจอพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้บำเพ็ญทานศีลภาวนา เพื่อกำจัดโลภโกรธหลงก็พอ ไม่จำเป็นจะต้องบำเพ็ญวิชาต่างๆเหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญในอดีต ที่ส่งผลให้มีความรู้ความสามารถพิเศษต่างๆติดตัวมาด้วย

พระอรหันต์แต่ละองค์จึงมีความสามารถพิเศษที่ต่างกัน บางองค์ไม่มีความสามารถพิเศษเลย ก็จะไม่มีชื่อเสียง หลังจากบรรลุแล้วก็อยู่อย่างเงียบๆ เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ หลังจากบรรลุแล้วก็ไปอยู่ในป่าองค์เดียว จนใกล้เวลาที่จะนิพพาน ก็มากราบทูลลาพระพุทธเจ้า พวกพระหนุ่มที่อยู่ในสำนักก็ไม่รู้จักท่าน เห็นท่านเป็นเหมือนพระแก่องค์หนึ่ง ไม่มีบารมีอะไร ก็ไม่แสดงความเคารพเท่าที่ควร จนพระพุทธเจ้าต้องทรงเตือนว่า เป็นพระสาวกองค์แรกของท่าน แต่มีความมักน้อยสันโดษ ชอบอยู่เงียบๆ จึงดูเหมือนไม่มีวาสนาบารมี เรื่องภายนอกของพระอรหันต์แต่ละรูปนี่เราดูไม่ออก บางองค์ก็เรียบร้อยมีสง่าราศี บางองค์ก็โผงผาง เพราะบำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน

....

ถาม เพื่อนเขาปฏิบัติอีกแนวหนึ่ง คือให้มีสติระลึกรู้ตลอดเวลา เขาว่าถ้าลูกนั่งทำสมถภาวนา จะได้แค่สมาธิ ได้แค่ฌาน แต่เขาทำอะไรทุกอย่างให้มีสติระลึกรู้ตลอดเวลา แล้วก็ยกตัวอย่างนางวิสาขาที่สามารถบรรลุโสดาบันได้ ด้วยการระลึกรู้จิตตลอดเวลา

ตอบ เขาเข้าใจไม่ถูก การมีสติตลอดเวลาก็สำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ มีสติเพื่อจะได้ทำสมถภาวนา เพื่อให้เกิดความสงบ จะได้มีความสุขในระดับหนึ่ง พอออกจากความสงบแล้วก็เจริญสติต่อ แต่คราวนี้เจริญสติควบคู่กับปัญญาไปด้วย เวลามีอะไรมาสัมผัสก็พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย ให้เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นขั้นวิปัสสนา ขั้นต้นเจริญสติอย่างเดียวก่อน ให้รู้อยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร ให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ เพื่อดึงใจให้อยู่ใกล้ๆ ไม่ให้ลอยไปไกล เพราะถ้าลอยไปไกลเวลานั่งทำสมาธิจะดึงเข้ามาสู่ความสงบได้ยาก จะไม่สงบ แต่ถ้าดึงไว้ให้อยู่ใกล้กับกายวาจาใจตลอดเวลา เวลานั่งทำสมาธิทำจิตให้สงบ ก็จะสงบได้อย่างรวดเร็ว ทำให้จิตมีพลัง มีความสุข มีความอิ่ม เพื่อสนับสนุนการเจริญปัญญาเพื่อการหลุดพ้นต่อไป พอออกจากความสงบแล้ว จิตจะตั้งมั่นไม่ลอยไปลอยมาเหมือนเมื่อก่อน จะกำหนดให้อยู่กับกายวาจาใจก็จะอยู่ ไม่ลอยไปไหน จะให้พิจารณาธรรม ก็จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง

เช่นให้พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายของร่างกายอยู่เรื่อยๆ ก็จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกลายเป็น

ปัญญาขึ้นมา ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา จะรู้ทันอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป พอเกิดความโลภขึ้นมา อยากจะได้อะไร ความรู้นี้จะขึ้นมาประกบทันที ทำให้ไม่อยากได้ทันที ซึ่งต่างกับความรู้ที่เรารู้กันในขณะนี้ เรารู้ว่ามันเกิดแก่เจ็บตาย แต่ไม่รู้ตลอดเวลา พอเห็นอะไรดีปั๊บก็อยากจะได้ทันที อยากจะสร้างบ้านใหม่ อยากจะมีโน้นมีนี่ขึ้นมาทันที ลืมไปว่าเดี๋ยวก็ตายแล้ว อาจจะสร้างบ้านไม่ทันเสร็จตายไปก่อนก็มี เพราะไม่ได้คิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา คิดได้เพียงบางเวลา เวลาที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ หรือเวลาสวดมนต์ไหว้พระ ก็พิจารณาอยู่รอบหนึ่ง พอออกจากห้องพระออกจากวัดแล้วก็ลืมไปเลย เห็นอะไรก็หลงตามไปเลย มีบริษัทก็อยากจะขยายให้ใหญ่โตขึ้นไปอีก อยากให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะไม่มีสมาธิคอยดึงไว้ให้คิดด้วยปัญญา แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะไม่ไปหลงคิด มันจะพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา จนกลายเป็นภาวนามยปัญญาขึ้นมา เป็นปัญญาที่อยู่ควบคู่กับจิตทุกขณะ พอความโลภเกิดขึ้นมาก็ถูกปัญญาดับทันที นี่ก็เจริญสติเหมือนกัน แต่เจริญสติควบคู่กับปัญญา

เขาเข้าใจผิดตรงที่ทำแค่สติแล้ว จะหลุดพ้นได้ เขาคิดว่าเจริญสติแล้วไม่ต้องเจริญสมถภาวนา จะเข้าวิปัสสนาเลย แต่จะไม่เป็นวิปัสสนา จะเป็นวิปัสสนึก เพราะจะไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง จิตใจไม่มีความสุข จะรุ่มร้อน คิดไปแล้วเกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้สึกตัว

ถาม เขาบอกเขาฝึกสติได้ รู้ว่าอะไรดีไม่ดี

ตอบ ก็ถูกอยู่ แต่เป็นขั้นต้น ฝึกสติเพื่อทำจิตให้สงบ พอจิตออกจากความสงบแล้ว จะได้เจริญปัญญาต่อ เป็นปัญญาจริงๆ

ถาม ยังไงก็ต้องนั่งภาวนา

ตอบ จะนั่งหรือไม่นั่งก็ได้ เดินจงกรมก็ทำให้จิตรวมได้ ต้องไม่คิดอะไร ขณะที่เจริญสติใหม่ๆจิตยังคิดอยู่ ต้องดึงให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องที่ไม่จำเป็น เรื่องที่ไม่สำคัญ พอดึงได้ในระดับหนึ่งแล้ว เวลาจะทำให้หยุดด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ก็จะรวมลงได้ เดินจงกรมก็รวมลงเป็นสมาธิได้ อย่างหลวงปู่ชอบ ท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน เดินภาวนาของท่านไป มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา พอไปเจอเหตุการณ์ที่ทำให้จิตรวมลง ก็รวมลงได้ในขณะที่เดินเลย การทำจิตให้สงบเป็นสมาธิจึงไม่ต้องนั่งอย่างเดียว นั่งก็ได้ยืนก็ได้ ถ้ามีบุญมากมีสติมากนอนก็ได้ ไม่ได้อยู่ที่ท่า อยู่ที่สติ แต่จะข้ามขั้นสมาธิไปไม่ได้ ถ้ายังไม่รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคตารมณ์แล้ว ไม่มีทางที่จะเป็นภาวนามยปัญญาได้ การพิจารณาจะไม่ต่อเนื่อง จะพิจารณาได้แวบหนึ่งแล้วลอยจะไปเรื่องอื่น ต่างกันตรงนี้ เพื่อนเราเอาขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๓ มารวมกัน เจริญสติแล้วก็เจริญปัญญาเลย โดยไม่ผ่านสมถะ เป็นความหลงผิดอย่างหนึ่ง

ตอนที่หลวงตาไปกราบหลวงปู่มั่นวันแรก หลวงปู่มั่นก็เทศน์สอนเลยว่า ท่านมหาท่านก็ได้ศึกษามามากแล้ว ปัญญาความรู้ทางธรรมะก็มีมากแล้ว แต่ความรู้เหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจของท่านเลย ขอให้ตั้งไว้บนหิ้งบูชาก่อน อย่าเอามาเกี่ยวข้องกับ

การทำจิตให้สงบ อย่าไปคิดถึงความรู้ต่างๆที่เรียนรู้มา อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไรเลย ทำจิตให้สงบอย่างเดียวก่อน เมื่อจิตสงบแล้วความรู้ต่างๆเหล่านี้จะมาเอง จะมาสนับสนุนในการเจริญปัญญาในขั้นต่อไปเอง แต่ตอนนี้ไม่เกิดประโยชน์ เพราะจิตไม่ตั้งมั่น ยังควบคุมจิตไม่ได้ ควบคุมให้นิ่งให้สงบให้ตั้งมั่นไม่ได้ ถ้าควบคุมได้แล้ว ก็จะสามารถใช้ปัญญามาควบคุมได้ในเวลาที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ เวลาออกจากความสงบแล้ว จิตก็ต้องไปสัมผัสเรื่องต่างๆ ต้องใช้ปัญญาดึงจิตไว้ ไม่ให้หลงเตลิดเปิดเปิงไป พอเห็นอะไรแล้วจะได้ไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ที่ได้ยินได้ฟังมา เขาจะสอนไม่ต้องนั่งหลับตา ให้เจริญสติให้รู้อยู่ รู้ก็รู้ไปซิ รู้แล้วทำอะไรมันได้หรือเปล่า เวลามันโลภทำอะไรมันได้หรือเปล่า เวลามันโกรธหยุดมันได้หรือเปล่า

ถาม ทำแบบนี้ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้

ตอบ หยุดความโลภ หยุดความโกรธ หยุดความหลงได้หรือเปล่า ส่วนใหญ่จะไม่มีพลังที่จะหยุดมัน เพราะไม่เคยหยุดจิต แล้วจะไปหยุดกิเลสได้อย่างไร เพราะกิเลสอาศัยจิตเป็นตัวทำงาน ถ้าต้องการหยุดกิเลสก็ต้องหยุดจิตให้ได้ก่อน เพราะจิตเป็นเหมือนรถ กิเลสเป็นเหมือนผู้โดยสาร ถ้าไม่อยากให้กิเลสไปไหนก็ต้องหยุดรถ หยุดจิตแล้วกิเลสก็ออกมาไม่ได้ พอหยุดคิดแล้ว กิเลสก็โลภไม่ได้ โกรธไม่ได้ หลงไม่ได้ เวลาโกรธใคร พอหยุดคิดถึงเรื่องนั้นปั๊บ ความโกรธก็หายไป ถ้าหยุดไม่ได้ พอโกรธแล้วจะยิ่งคิดใหญ่เลย คิดเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ยิ่งโกรธใหญ่ แทนที่จะโกรธน้อยลง กลับโกรธมากขึ้น ถ้าเคยฝึก

ทำจิตให้สงบได้แล้ว ก็จะหยุดโกรธได้ทันที พอรู้ว่ารถกำลังจะวิ่งตกเหวก็เบรกทันที ตอนกำลังโกรธก็เหมือนรถกำลังวิ่งตกเหวกำลังแหกโค้ง ก็หยุดรถเสีย หยุดจิตเสีย หยุดคิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธ พอหยุดคิดปั๊บความโกรธก็หายไป ความโลภความหลงก็เช่นกัน ถ้าหยุดจิตไม่เป็นแล้วจะหยุดโลภโกรธหลงได้อย่างไร

ถาม หมายถึงหยุดชั่วคราว คือเราคิดของเราเอง มันเป็นชั่วคราวไม่ใช่จิตที่บริสุทธิ์จริงๆ

ตอบ ถ้าหยุดด้วยสมาธิก็หยุดได้ชั่วคราว ถ้าหยุดด้วยปัญญา พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะหยุดได้อย่างถาวร ถ้าเห็นโทษของความโกรธว่าเป็นเหมือนไฟเผาตัวเอง ใครอยากจะเผาตัวเองบ้างก็จะหยุดโกรธทันที เพราะจิตที่มีความสงบจะเย็น ต่างกับจิตที่ไม่มีความสงบ เวลาโกรธจะไม่รู้ว่ามันร้อน เพราะจิตร้อนอยู่แล้ว ก็จะไม่เห็นความสำคัญที่ต้องหยุดความโกรธ แต่จิตที่มีความเย็นแล้ว พอมีความโกรธความร้อนปรากฏขึ้นมาเพียงนิดเดียว ก็อยากจะกำจัดมันทันที มันต่างกัน ปัญญามี ๓ ระดับด้วยกัน คือ ๑. สุตตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง อย่างที่เราได้ยินได้ฟังนี้ เป็นปัญญาที่ต้องเอาไปพัฒนาต่อ ด้วยการพิจารณาต่อ เป็นขั้นที่ ๒ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะหยุดความโลภหยุดความโกรธได้อย่างถาวร เพราะยังไม่ใช่ปัญญาขั้นที่ ๓ คือ ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดหลังจากที่จิตสงบแล้ว ถ้าจิตสงบแล้ว พอพิจารณาเห็นว่าไม่ดีเป็นโทษ เป็นพิษเป็นภัย จะหยุดได้ทันที จะตัดได้ทันที เพราะ

พิจารณาอยู่ตลอดเวลา กิเลสก็ทำงานตลอดเวลา กิเลสปรากฏขึ้นมาตอนไหน ก็จะมีปัญญาคอยประกบ คอยตัด คอยทำลายตลอดเวลา แต่ถ้าอยู่ในขั้นที่ ๒ คือจินตมยปัญญา จะไม่ได้คิดตลอดเวลา คิดบ้างไม่คิดบ้าง เพราะจิตจะลอยไปลอยมา ไม่มีสมาธิ อยากจะคิดเรื่องอื่นมันก็ไปแล้ว พิจารณาร่างกายเกิดแก่เจ็บตายได้แวบหนึ่ง เดี๋ยวก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว คิดเรื่องงานการ คิดเรื่องคนนั้นคนนี้

ต่างกับจิตที่มีสมาธิ เวลาให้คิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ก็จะคิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าไปคิดเรื่องคนอื่น ก็จะคิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตายของคนนั้น มีเรื่องเกิดแก่เจ็บตายอยู่กับทุกคน จะเห็นการเกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา อย่างนั้นถึงจะเป็นโสดาบัน เห็นการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งที่เกิดดับ อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะดับก็ดับ ไม่เสียอกไม่เสียใจ ไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ ไม่ทุกข์ คนที่ไม่เข้าใจเรื่องปัญญาว่ามี ๓ ระดับ ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็คิดว่าบรรลุแล้ว มรรคผลนิพพานเข้าใจหมดแล้ว เสร็จแล้วก็กลับไปกินเหล้าเหมือนเดิม ไปเที่ยวเหมือนเดิม ไปทำอะไรเหมือนเดิม เป็นปัญญาระดับที่ ๑ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ฉลาดแล้วรู้แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำอะไรอีกต่อไป เคยทำอะไรอยู่ก็ทำต่อไปเหมือนเดิม แต่เวลาคุยธรรมะนี้ คุยได้ทะลุปรุโปร่งหมด แต่เวลาบอกให้เลิกเหล้านี่ ก็อ้างสังคมอ้างอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่อย่างนั้นก็ไม่ต้องมาบวชกันให้เหนื่อยยาก มีสามีภรรยามีครอบครัวได้ แล้วก็บรรลุพระนิพพานกันได้หมด พระพุทธเจ้าไม่ต้องเสด็จออกจากวังให้เหนื่อยยาก

....

ถาม ถ้าเราฝึกสติได้แล้ว จะฝึกจิตได้อย่างไร

ตอบ ฝึกจิตด้วยสติ เอาสติบังคับจิตให้อยู่ในปัจจุบัน หลักของสติก็คือให้จิตอยู่ในปัจจุบัน เพราะเหตุการณ์เกิดในปัจจุบัน ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต เพียงแต่จิตเราส่งไปในอดีตเอง ส่งไปในอนาคตเอง ขณะที่ส่งไปก็เป็นการกระทำในปัจจุบัน เราปรุงแต่งขึ้นมา ปรุงถึงอดีตปรุงถึงอนาคต เป็นตัวสังขารและตัวสัญญาที่ทำงาน พอนึกถึงเมื่อวานนี้ ก็คิดไปแล้วว่าได้ทำอะไรบ้าง ได้เจอใครบ้าง นึกคิดอยู่ในปัจจุบัน แต่จิตคิดว่าอยู่ในอดีต อะไรเกิดขึ้นในปัจจุบันก็จะไม่รู้สึกตัว เดินไปแล้วคิดไปอย่างนี้ เผลอเดินไปชนเสาโดยไม่รู้ตัว ถ้ามีสติจะรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวในปัจจุบันเสมอ เช่นการเคลื่อนไหวของร่างกาย เดินจะได้ไม่ลื่นหกล้มหรือไปชนอะไร

....

ถาม เวลาภาวนา มักจะมีสิ่งที่เราควรทำผุดขึ้นมา จะแก้อย่างไร

ตอบ เป็นสัญญาและสังขาร ซึ่งไม่ควรให้ผุดขึ้นมา ให้อยู่กับพุทโธ พระอาจารย์ทางภาคอีสานจะสอนให้พุทโธไปตลอด ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ให้พุทโธไปตลอด ถ้าสติไม่สามารถดึงจิตให้อยู่กับการกระทำในปัจจุบันได้ ปัดกวาดไปก็ยังอดคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ก็ต้องใช้พุทโธกำกับไปด้วย ถ้าสติแรงพอ ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ให้อยู่กับการก้าวเดิน ซ้ายขวา ซ้ายขวา อยู่กับการทำงาน ไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านก็ไม่ได้สอนว่าต้องใช้พุทโธกำกับ ท่านให้รู้อยู่กับอิริยาบถ ๔ ให้รู้อยู่กับกิจกรรม

ที่กำลังทำอยู่ กำลังเดินบิณฑบาต กำลังหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวา มองตรงไป ก็ให้มีสติรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ ตลอดเวลา

ถาม ทำทั้ง ๒ อย่างผสมกันก็ได้ไหม

ตอบ ได้ ถ้าสติเรายังอ่อน หลุดไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็พุทโธไป ขนาดพุทโธแล้ว ก็ยังหลุดได้ โดยไม่รู้สึกตัวเลย พุทโธไปคิดไปควบคู่กันไป ต้องรู้ว่ากำลังไม่พุทโธแล้วนะ

....

ถาม เพื่อนนั่งสมาธิได้นาน ๒ ชั่วโมง แต่พอออกจากสมาธิปั๊บจะเปิดทีวีดูเลย

ตอบ ยังไม่มีปัญญา นั่งเพื่อทำจิตให้สงบเท่านั้น แต่ไม่รู้ว่าดูทีวีไปทำไม เหมือนคนที่ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ ยังไม่มีปัญญาตอนต้นดื่มเพราะสังคม เห็นคนอื่นดื่มก็ดื่มตาม พอดื่มแล้วก็ติดเป็นนิสัย มันก็เลยเลิกยาก ก็เหมือนกับดูทีวี พอดูแล้วก็ติดเป็นนิสัย ว่างๆไม่รู้จะทำอะไรก็เปิดทีวีดู ไม่มีเหตุผลว่าดูไปทำไม แต่อยู่เฉยๆไม่มีอะไรดูไม่ได้ ต้องมีอะไรดู ทีนี้เรารู้แล้วว่ามันเป็นเหมือนยาเสพติด มันเป็นโทษที่ละเอียด ในทางโลกไม่ถือว่าเป็นโทษ แต่ในทางธรรมถือว่าเป็นโทษ เพราะไม่ทำให้จิตใจก้าวหน้า ไม่หลุดพ้นจากการติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ต้องถือศีล ๘ จะได้ปิดทีวีได้

....

ถาม เมื่อ ๒ – ๓ วันขับรถไปทำงาน มีคนบ้าหกคะเมนตีลังกามาตามถนน แต่แปลก พอมาเจอศาลพระภูมิเขาก็นั่งไหว้ได้ ตรงนั้นเป็นสัญญาความจำหรือเป็นอนุสติ

ตอบ ถ้าเห็นอะไรจำได้ก็เป็นสัญญา พอมาเจอศาลพระภูมิก็จำได้ว่าเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ ต้องแสดงความเคารพ เขามีสติอยู่ในระดับที่จะรับรู้สัญญานั้น ถ้าเขาไปเห็นในสิ่งที่เขาไม่รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เขาก็ปล่อยไปตามความสบายใจ อยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป อยากจะกระโดดโลดเต้น อยากจะร้องห่มร้องไห้ก็ทำไป สตินี้มีอยู่ด้วยกันทุกคน จะมีมากหรือมีน้อยเท่านั้นเอง คนที่เสียสตินี่มีสติน้อยมาก ใจลอยไปตามความคิดปรุงต่างๆ ไม่ได้อยู่กับเหตุการณ์รอบด้าน ไม่มีสัญญาความจำที่จะแยกแยะว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นใครเป็นอะไร ควรจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร สติเป็นตัวดึงใจไว้ ให้รู้กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน ถ้าไม่รู้กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน ก็แสดงว่าไม่มีสติ ใจเหม่อลอย เช่นนั่งอยู่ตรงนี้ แต่ไปคิดถึงเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เช่นคนที่เสียอกเสียใจสูญเสียคนรักไป มักจะเหม่อลอยเพราะจะคิดถึงอดีต คิดถึงความทรงจำในอดีตต่างๆ อยู่ตรงไหนก็ต้องคิดถึง ก็เหม่อลอยไป เพราะเป็นความสุขของเขา เขายึดติดอยู่กับความสุขนั้น แต่ในปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว จึงต้องไปหาความสุขในอดีต ใจก็เลยเหม่อลอยไป คิดถึงในเรื่องอดีตที่ผ่านมา

พอคิดแล้วก็จะเกิดความทุกข์ เพราะเป็นแค่ความฝัน อยากจะให้เป็นในปัจจุบัน มันก็ไม่เป็น ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกครั้งที่อยู่กับปัจจุบันก็จะรับไม่ได้ ก็พยายามหนีปัจจุบันอยู่

เรื่อยๆ ไปเปิดดูรูปเก่าๆ เสื้อผ้าเก่าๆ แสดงว่าไม่มีสติแล้ว ถ้ามีสติต้องตัดแล้ว อดีตผ่านไปแล้ว ตายไปแล้ว จบแล้ว เหตุการณ์ต่างๆจะเกิดในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ได้เกิดในอดีต ไม่ได้เกิดในอนาคต เกิดในปัจจุบัน จึงต้องตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วใจจะไม่วุ่นวาย จะไม่ทุกข์ จะไม่สับสน ถ้าไม่มีสติก็จะมีอุปาทานยึดติดกับอดีตกับอนาคต ถ้าปัจจุบันไม่ดี ก็จะฝันถึงอนาคตฝันถึงอดีต ถ้าอยู่ในปัจจุบันก็จะปล่อยวางกิเลสได้ จะไม่พึ่งพาสิ่งต่างๆ แต่เราไม่อยู่ในปัจจุบันกัน ชอบฝันชอบคิดถึงความสุขที่จะได้รับหรือที่เคยมีอยู่ เราเลยมองข้ามความสุขที่แท้จริง ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ไป ก็เลยไม่เคยเจอของจริงเสียที เราอยู่ในโลกของความฝันอยู่ตลอดเวลา เพราะใจเราไม่นิ่ง เราจึงต้องดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน เพราะไม่มีอะไรจะวิเศษเท่ากับปัจจุบัน ปัจจุบันนี้ไม่มีอะไร ก็สักแต่ว่ารู้ตามความจริงเท่านั้นเอง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าใจเรานิ่ง เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างขยับอยู่ตลอดเวลา

....

ถาม สภาวะสติแตกนี้จะข้ามภพข้ามชาติหรือไม่ หากตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ สติจะยังแตกอยู่เหมือนเดิมไหม

ตอบ จิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เหมือนน้ำนี้ ถ้าขวดแตกแล้วเปลี่ยนขวดใหม่ น้ำก็ยังเป็นเหมือนเดิม ถ้าเป็นน้ำสะอาดมันก็สะอาด ถ้าน้ำเปื้อนก็ยังเปื้อนอยู่ น้ำไม่ได้เปลี่ยนจากการเปลี่ยนขวด สภาพของจิตไม่ได้เปลี่ยนตาม

....

ถาม พอเริ่มปฏิบัติพุทโธๆสักพัก จะปรากฏภาพเหตุการณ์ที่กลัวจนฝังใจขึ้นมาว่า มีรถวิ่งเข้ามาหาเหมือนตั้งใจจะพุ่งชนเรา ขณะที่รถเราจอดติดไฟแดงแล้วฝั่งตรงข้ามก็มีที่ว่างอยู่ ควรจะทำอย่างไรให้หายกลัว

ตอบ ชนก็ชน ไม่ต้องกลัว ต้องกล้า อะไรจะเกิดก็เกิด เรานิ่งไว้ก็แล้วกัน

ถาม ไม่ต้องกำหนด แต่ให้รู้ตัวว่ากำลังจะชน

ตอบ ให้มีสติอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดูปฏิกิริยาของจิต ถ้านิ่งเฉยได้ก็ไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะเจ็บปวดจะหยุดหายใจ ก็ให้มีสติรู้อยู่ ถ้าไม่หวั่นไหวจะไปดี ไปนิพพานเลยก็ได้ อยู่ที่ใจตัวเดียว รักษาใจตัวเดียว ด้วยสติ ด้วยปัญญา อย่าให้ใจตื่นตระหนกวุ่นวาย ให้นิ่งเฉย เหมือนดูหนัง ชีวิตของเรานี้เป็นเหมือนหนัง ใจเป็นเพียงผู้ดู แต่กลับหลงคิดว่าเป็นผู้เล่น

ถาม ภาพนั้นมันติดอยู่เป็นสัญญา

ตอบ ก็ดี ก็เอามาเป็นสัญญาเตือนสติว่า เวลาจะตายจะเป็นอย่างนี้ ฝึกใจให้รับภาพนั้น นึกถึงภาพนั้นแล้วทำใจให้นิ่งเฉยไม่หวั่นไหว เป็นมรณานุสติ เป็นภาพที่มีคุณประโยชน์ในทางวิปัสสนา เพราะเป็นภาพเหตุการณ์จริงที่ผ่านมาแล้ว ควรเอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ เหมือนคนที่ผ่านอุบัติเหตุแล้วรอดตาย จะมีทัศนคติชีวิตที่ต่างกับคนที่ไม่ได้ผ่านมา เหมือนเกิดใหม่ ถ้ามีปัญญามีธรรมะเป็น

พื้นฐาน ก็จะปล่อยวางได้ เพราะในที่สุดชีวิตก็มีแค่นี้ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะคิดว่าได้โอกาสใหม่ ต้องรีบหาความสุข ไปเที่ยวไปกินไปเล่นให้เต็มที่ ก็เป็นได้ ๒ ทาง อยู่ที่เราจะใช้เหตุการณ์นั้นให้เกิดประโยชน์หรือเกิดโทษ ถ้าให้เกิดประโยชน์ในทางธรรมะก็ปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้หลงระเริงกับชีวิต ไม่ให้หลงระเริงกับการหาความสุข ที่ต้องสิ้นสุดลงในวันใดวันหนึ่ง คอยเตือนสติคอยสอนใจอยู่เรื่อยๆว่า จะต้องเป็นอย่างนี้อีก ต้องทำใจให้นิ่งให้สงบ ไม่หวั่นไหวหวาดกลัว จะผ่านไปได้อย่างสบายมีความสุข เวลาอยู่ก็มีความสุข ไม่หวาดกลัวกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น เพราะรู้แล้วว่าเมื่อมันเกิดขึ้นจะต้องทำอย่างไร

เหมือนกับซ้อมดับเพลิงหนีไฟ ถ้าไม่เตรียมการณ์ไว้ก่อนพอไฟไหม้จะโกลาหลอลหม่าน ไม่รู้ว่าจะขึ้นข้างบนหรือลงข้างล่างดี แต่ถ้าได้ฝึกหนีไฟไว้ก่อนแล้ว พอถึงเวลาก็จะรู้ว่าต้องไปทางนี้ ทำอย่างนี้ ก็จะปลอดภัย ใจเราก็ต้องฝึกซ้อมวิธีที่จะเผชิญกับความตายให้ได้ก่อนก่อนที่จะตายจริง ท่านจึงสอนให้ตายก่อนตาย ถ้าตายก่อนตายได้แล้ว พอตายจริงก็เป็นเรื่องธรรมดา เราพร้อมแล้ว ได้ผ่านมาแล้ว หลักสำคัญอยู่ตรงที่รู้ว่าใจไม่ตาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจครอบครองอยู่นี้ ต้องตายจากกันไป อย่าไปเสียดาย เมื่อถึงเวลาจะไปก็ให้เขาไป จะได้ไม่วุ่นวาย อยู่ที่การเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่เจริญไม่นึกถึงอยู่เรื่อยๆ จะเผลอ จะถูกความหลงทำหน้าที่แทน ทำให้กลัวให้หวงให้ห่วงให้เสียดาย

....

ถาม การพิจารณาความตายจะขัดกับทางโลกไหม ที่เชื่อว่าการนึกถึงความตายเป็นลางไม่ดี

ตอบ ทางโลกกับทางธรรมอยู่กันคนละทางอยู่แล้ว ความหลงจะคิดอย่างนี้ ให้อยากอยู่ไปนานๆ ความอยากเป็นกิเลสเป็นตัณหาเพราะขัดกับความจริง มีใครอยู่ไปนานๆได้บ้าง จะคิดหรือไม่คิดถึงความตาย ก็ไม่ได้เปลี่ยนความจริง ความจริงก็ยังจริงเหมือนเดิม ต่อให้ไม่คิดถึงความตายก็ตายกันทั้งนั้น แต่คนที่คิดจะตายอย่างสบาย อยู่อย่างสบาย ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายกับการตาย สิ่งที่ทำให้จิตวุ่นวาย ก็คือความยึดติดในร่างกายไม่ปล่อยมัน พอปล่อยได้แล้วก็จะสบาย พอถึงเวลาไปก็จะไม่วุ่นวาย เวลายังอยู่ก็ไม่ห่วงไม่กังวล ถ้าไม่คิดพิจารณาความตายเลย พอมีเหตุการณ์ก็เป็นห่วงเป็นใยกัน เป็นอะไรหรือเปล่า วุ่นวายไปหมด ถ้าพิจารณาจนปล่อยได้แล้ว ก็จะรู้สึกเฉยๆ เป็นก็เป็น ไม่เป็นก็ไม่เป็น ใครไปห้ามได้เวลาจะเป็นที่สอนทั้งหมดนี้ก็เพื่อแก้ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ความเป็นความตาย ที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อถึงเวลาไปต่อให้ช้างมาฉุดก็ฉุดไม่อยู่ เมื่อถึงเวลายังไม่ไปต่อให้ช้างผลักดันอย่างไรก็ไม่ไป ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ที่ต้องแก้ก็คือใจแก้ความวุ่นวายใจ ความหวาดกลัว ที่ยังมีอยู่ในใจ อันนี้แก้ได้ แก้ด้วยปัญญา ด้วยการสอนใจว่าต้องเกิดแน่ๆต้องยอมรับต้องปล่อยให้ได้ อย่าไปยึดไปติด เป็นเหมือนของที่ยืมมา เรารู้ว่าต้องคืนเจ้าของ จะไม่วุ่นวายใจเวลาถูกทวงคืนไป เพราะไม่ยึดติด ถ้าคิดว่าเป็นของเรา พอเจ้าของมาทวงคืนเราจะวุ่นวาย

ความจริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง มีโอกาสที่จะจากเราไปได้เสมอในเวลาใดเวลาหนึ่ง เราต้องเตรียมพร้อมที่จะให้มันจากไป ถ้าพร้อมก็จะไม่ทุกข์ ถ้าไม่พร้อมก็จะวุ่นวาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นห่วงเป็นกังวล ไม่มีที่สิ้นสุด ท่านจึงสอนว่า ไม่ควรมีอะไรดีที่สุด แม้แต่ร่างกายนี้ไม่มีได้ก็ยิ่งดี ถ้ายังมีภาระที่ต้องทำ คือปลดปล่อยจิตใจจากการยึดติด ก็ยังต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ เมื่อได้ทำภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว ร่างกายจะเป็นอะไรเราจะไม่เดือดร้อน เพราะได้ปล่อยวางแล้ว จิตใจจะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายถ้าปล่อยวาง พอปล่อยแล้วถึงรู้ว่าโง่มาตั้งนาน แบกไว้ตั้งนาน ไม่รู้จะแบกไปทำไม พอปล่อยแล้วมันเบาไปหมดเลย โล่งไปหมดเลย โล่งอกโล่งใจไปหมด เพราะความหลงมันหลอกให้เราแบก มันมีอำนาจมากจนเราไม่กล้าปล่อย กลัวว่าปล่อยแล้วจะตาย

ถาม พวกลูกอยากทำได้เหมือนท่านอาจารย์ แต่คิดว่าวาสนาน้อยและไม่มีบารมี

ตอบ ทำได้ อย่าให้ความคิดว่าวาสนาน้อยเข้ามาขัดขวาง มาเป็นอุปสรรค ต้องคิดว่าทำได้ เป็นคนเหมือนกันมีใจเหมือนกัน มีอินทรีย์เหมือนกัน มีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาเหมือนกัน เพียงแต่ต้องทำให้มากขึ้นเท่านั้น

บารมีก็เกิดจากการปฏิบัตินี่เอง เมื่อก่อนก็ไม่มีเหมือนกัน เหมือนกับต้นไม้ ถ้าเราปลูกแล้ว ไม่รดน้ำพรวนดิน ไม่ใส่ปุ๋ย มันก็ไม่โต แต่ถ้าขยันรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย คอยกำจัดวัชพืช

ที่จะมาขัดขวางการเจริญ มันก็โตเร็ว ไม่ได้อยู่ตรงไหน อยู่ที่การบำเพ็ญ เราเอาเวลาไปบำเพ็ญเรื่องอื่นเสียมากกว่า วันๆหนึ่งไม่เคยถามตัวเองเลยว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังบำเพ็ญบารมีหรือเปล่า

....

ถาม เวลาฟังเทศน์ แล้วจิตจะจับอยู่กับคำเทศน์ จับอยู่แน่นจนไหลตามคำเทศน์นั้นไป ก็เลยเกิดความรู้สึกกลัวว่าจิตจะหลุดออกไป

ตอบ ไม่หลุด เป็นเพียงความรู้สึกที่เราคิดไปเอง กายกับจิตจะแยกกันก็ตอนตายเท่านั้น ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ มันยังไม่ไปหรอก

....

ถาม เคยขับรถแล้วง่วงนอนมาก ก็เลยสั่งจิตว่ากายง่วงจิตไม่ง่วง แล้วก็ขับได้เป็นชั่วโมง เหมือนกับแยกจิตแยกกายได้ แล้วก็ขับรถอย่างมีสติ คือเอาตัวจิตนี้ขับตลอดทาง ทั้งที่กายมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เคยเข้าห้องประชุมก็เหมือนกัน แสดงว่าช่วงนั้นจิตเราแข็งใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ สติเราดึงจิตไม่ให้อ่อนตามความง่วงของร่างกายได้

....

ถาม ผลของการปฏิบัติธรรม ได้ผลในระดับหนึ่งแล้วฝังในจิต พอเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ ภาวะตรงนี้จะกลับมาไหม

ตอบ ผลมี ๒ ระดับ ผลที่เป็นโลกิยะกับโลกุตระ ถ้าโลกิยะหมดไปได้ ทำบุญได้อานิสงส์ไปเกิดเป็นเทวดา พอหมดอานิสงส์ก็เสื่อมไปหายไป ความสุขสงบใจแบบเทวดาก็หมดไป ความหิวความอยากสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดหยาบก็จะเกิดขึ้นมา ทำให้จิตต้องมาหาร่างกายหยาบ เพื่อหาความสุขส่วนหยาบต่อไป ขึ้นๆลงๆ นั่งสมาธิเข้าฌานได้ตายไปก็ไปเกิดเป็นพรหม พอกำลังของฌานหมดไป จิตก็หยาบลง ก็จะลงมาเป็นเทพ พอความสุขของเทพหมดไป ก็มีความหิวกับความสุขชนิดหยาบกว่า ก็จะลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่ ถ้าได้ทำบุญนั่งสมาธิก็จะกลับขึ้นไปใหม่ ถ้าเป็นแบบโลกุตระ เป็นแบบถาวรก็จะไม่เสื่อมลงมา ต้องเจริญอนิจจังทุกขังอนัตตา เจริญปัญญาเพื่อปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบสุขด้วยการตัดกิเลส ปล่อยวางจากการยึดติดในความสุขต่างๆ เห็นว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นโทษ ไม่ได้เป็นคุณ ไม่ยึดไม่ติด ตัดด้วยปัญญาทุกครั้งอยากดื่มกาแฟก็ไม่ดื่ม อยากจะหาความสุขจากการฟังการดูก็ไม่ทำ ตัดไป จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ สงบแบบนี้จะไม่เสื่อม เพราะสงบด้วยปัญญา ไม่ได้สงบด้วยการบริกรรม หรือเพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนจิตหยุดคิดปรุงแต่ง ถ้าสงบด้วยปัญญาแล้ว จะไม่คิดแสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะหาความสุขที่เกิดจากความสงบ ที่เกิดจากการปล่อยวาง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่มีทางเสื่อม เป็นโลกุตรธรรม ซึ่งมีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ศาสนาอื่นสอนได้แต่ขั้นโลกิยะ คือขั้นพรหมเท่านั้น ทำบุญให้ทานรักษาศีลนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ มีมาก่อนพระพุทธเจ้า

มาตรัสรู้ พวกฤาษีนักบวชทำได้เพียงแค่นี้ ครูบาอาจารย์ ๒ รูป ที่สอนพระพุทธเจ้าก็ทำได้เพียงแค่นี้ เพราะไม่รู้ว่ามีธรรมขั้นสูงกว่านี้ ที่เป็นโลกุตรธรรม **ที่เกิดจากการเห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา** ทุกคนเห็นอนิจจังทุกขัง แต่ไม่เห็นอนัตตา ทุกคนรู้ว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย รู้ว่าเป็นความทุกข์ แต่ไม่รู้ว่าไม่มีตัวตน ไม่รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน หรือแม้แต่จิตเองก็ไม่ใช่ตัวตน อันนี้ไม่มีใครรู้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว องค์แรกเท่านั้นที่จะรู้ได้ พอรู้แล้วก็มาสอนให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับร่างกายและสิ่งของต่างๆ ทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะหลังจากฟังเทศน์แล้วก็อุทานออกมาว่า **ธรรมที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** เป็นการยอมรับความจริงว่า ทุกคนต้องมีการสิ้นสุดลง ร่างกายเป็นเพียงการรวมตัวของดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวตน เหมือนกับเสื้อผ้า เอาผ้ามาตัดเย็บเป็นรูปร่าง ร่างกายก็เอาอาหารมากินมาหล่อเลี้ยง ให้เป็นผมขนเล็บฟันหนัง ฯลฯ เหมือนหุ่นยนต์ ทุกวันนี้เราสร้างหุ่นยนต์ให้เหมือนคน ก็เป็นเพียงหุ่นยนต์ ร่างกายก็เป็นหุ่นยนต์ที่มีจิตเป็นผู้สั่งการ จิตไม่เห็นจิต ทำให้หลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเป็นตน เป็นจิต

....

ถาม ถ้าปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นโลกุตระ จะสร้างสมเป็นนิสัยต่อไปในภพหน้าชาติหน้าหรือไม่

ตอบ เป็นบุญบารมี เช่นทานบารมี ศีลบารมี ปัญญาบารมี ที่จะทำให้บรรลุโลกุตรธรรมในลำดับต่อไป

ถาม ถ้าเป็นโลกุตระต้องได้ขั้นโสดาบันถึงจะฝังอยู่ในจิต ถ้าต่ำกว่านั้นก็จะเสื่อมหมดไปได้

ตอบ ใช่ ถ้าเป็นพระโสดาบันจะรู้โดยอัตโนมัติว่า อะไรดี อะไรชั่ว เพราะเห็นผลที่เกิดในจิตทันที พอคิดไม่ดีปั๊บใจจะร้อนขึ้นมาทันที พอคิดดีใจจะสบาย พอปลงได้วางได้ ใจจะสบาย พอยึดติดปั๊บจะวุ่นวายทันที จะรู้อยู่ในใจของพระโสดาบัน ปุถุชนจะไม่เห็น เพราะไม่มองข้างใน มองแต่ข้างนอก

....

ถาม ภาวนานี่สะสมไปได้เรื่อยๆหรือไม่ สมมุติว่าชาตินี้เราบำเพ็ญภาวนาไปได้ในระดับหนึ่ง ในชาติหน้าจะยังอยู่กับเราหรือไม่

ตอบ ยังอยู่ แล้วเราก็ค่อยๆต่อยอดไป อะไรที่ยังอยู่ในจิตก็จะอยู่ทั้งธรรมะและกิเลส สะสมไปได้เรื่อยๆ ต้องทำเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำหนเดียว เหมือนฝากเงินในธนาคาร ๑๐ บาท แล้วจะให้กลายเป็นล้านบาทขึ้นมาไม่ได้ ได้แค่ ๑๐ บาท

ถาม ขั้นสมาธิมีสิทธิ์เปลี่ยนได้ตลอดเวลา ขั้นปัญญาจะไม่เสื่อมอย่างนั้นใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าอยู่ในขั้นสมาธิยังตกลงมาได้ ถ้าอยู่ในขั้นปัญญาแล้วจะไม่ลง เพราะปัญญาจะกำจัดความหลง พอความหลงถูกกำจัดแล้ว มันจะไม่ฟื้นคืนมาอีก แต่ความหลงมีหลายขั้น มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน ถ้าแก้ความหลงขั้นแรกได้แล้วมันก็จะไม่

กลับคืนมาอีก จะไม่ตกต่ำลงไปอีก มีแต่จะขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าขั้นสมาธิจะเจริญได้เสื่อมได้ พอทำสมาธิจิตก็สงบ วันไหนขี้เกียจทำ ไปดูหนังไปเล่นไปเที่ยวแทน จิตก็จะไม่สงบ เพราะกิเลสออกมาเพ่นพ่าน

....

ถาม สมมุติว่าเราฝึกตัวรู้ไปถึงระดับหนึ่ง แล้วพลาดไปทำบาปกลับไปเกิดเป็นสัตว์ ไปเสวยกรรมตรงนั้น ไอ้ตัวรู้ที่สิงอยู่ในใจเรานี้ มันจะมีการพัฒนาต่อหรือไม่ หรือต้องรอจนกว่าจะพ้นกรรม

ตอบ จะเป็นสัตว์ที่ต่างกับสัตว์อื่น อย่างพระโพธิสัตว์ ที่เกิดเป็นราชสีห์ มีพวกสัตว์ต่างๆเกิดความตื่นตระหนก เพราะมีกระต่ายนอนอยู่ใต้ต้นตาล แล้วลูกตาลหล่นลงมา ก็ตกใจ คิดว่าแผ่นดินถล่มทลาย ก็วิ่งพล่าน สัตว์อื่นเห็นเข้าก็ถามว่าเกิดอะไรขึ้น ก็บอกว่าแผ่นดินกำลังถล่ม ก็ตื่นตาม ไปเจอราชสีห์ มีปัญญาเคยบำเพ็ญฌานและปัญญามาก่อน มีความหนักแน่นทางเหตุผล ก็ถามว่าเกิดอะไรขึ้น วิ่งแตกตื่นกัน ตอบว่าแผ่นดินถล่ม ก็ถามว่าถล่มตรงไหน ก็พาไปดูที่สถานที่ เพราะราชสีห์ไม่กลัว แต่ตัวอื่นกลัวพอบอกว่าแผ่นดินถล่มก็หนีกัน พอไปดูก็เห็นว่ามีลูกตาลหล่นอยู่ตรงนั้น จึงบอกว่าลูกตาลหล่นลงมาเท่านั้นเอง ราชสีห์เป็นพระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญความดีมา มีปัญญา แต่ก็พลาดไปทำบาปทำกรรม ก็เลยต้องไปเกิดเป็นเดียรฉาน หรืออย่างพวกช้างกับลิงที่ไปอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า ก็เคยทำบุญมาก่อน ถ้าไม่เคยทำบุญมาจะชอบทำบุญได้อย่างไร ทำไมช้างตัวอื่น

ลิงตัวอื่นไม่ทำกัน เพราะได้สะสมบุญบาปมาต่างกัน ถึงแม้จะไปเกิดเป็นสัตว์ก็มีความแตกต่างกัน ถ้าสะสมบาปมาก็เป็นสัตว์ที่โหดร้ายเหี้ยมโหด เอารัดเอาเปรียบเห็นแก่ตัว สัตว์ที่มีความเมตตาก็มี ที่ฆ่าเพื่อปากท้องเท่านั้น แต่ไม่ฆ่าเพื่ออำนาจบาตรใหญ่ปกครองสัตว์อื่น พวกนี้จะต่อสู้กัน เพราะมีอัตตาตัวตนมาก นี่ก็ธาตุรู้ทั้งนั้น ที่เอาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟมาเป็นสมบัติ สัตว์ต่างๆก็มาจากดินน้ำลมไฟ คนก็มาจากดินน้ำลมไฟ ของพวกนี้มีอยู่แต่ดั่งเดิม พระพุทธศาสนาสอนว่าไม่มีใครสร้าง มีอยู่อย่างนั้น เป็นอจินไตย

....

ถาม ในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา คนที่ยังปฏิบัติอย่างพวกเรานี่มีโอกาสได้เจอหรือไม่

ตอบ ได้เจอแน่ โอกาสที่จะเจอมีมากกว่าไม่เจอ เพราะยุคของพระพุทธศาสนาแต่ละยุคนี่สั้นมาก เปรียบเทียบเวลาที่จุดไม้ขีดนี่ วูบหนึ่งมันก็ดับแล้ว เวลา ๕๐๐๐ ปีเมื่อเทียบกับหนึ่งกัป ก็เป็นเสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้น แสงสว่างของพระพุทธศาสนาจึงเปรียบเหมือนแสงสว่างของก้านไม้ขีดที่สั้นมาก

....

ถาม จะทำภาวะจิตอย่างไรถึงจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ไม่ไปเสียเวลาเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นร้อยเป็นพันปี เสวยสุข ไม่เห็นทุกข์ จะทำอย่างไรให้เป็น วัวปากคอกที่จะออกมาเป็นมนุษย์

ตอบ การไปเสียเวลาบนสวรรค์ ไม่เป็นการเสียเวลา เป็นการไปรับรางวัล ได้โบนัสไปเที่ยว รอบโลก แล้วไปทำงานต่อ ดีกว่าไปใช้กรรม ไปติดคุก ติดตะราง เพราะถึงแม้จะเกิดเป็นมนุษย์จะมีสักกี่คน ที่สนใจปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงๆ จังๆ เรื่องนี้ไม่ต้องไปกังวล ขอให้ได้เกิดอยู่ในสุคติก็ แล้วกัน ไปเป็นพรหมก็มีความสุข พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะบำเพ็ญต่อได้

....

ถาม สัตว์ทั้งหลายที่ติดภพติดชาติกัน เพราะไม่มีโอกาสพิจารณาธรรมแล้วเขาจะมีโอกาสเลื่อนขั้นขึ้นไปได้อย่างไร

ตอบ ไม่มีทาง ถ้าไม่เป็นมนุษย์และไม่เจอพระพุทธศาสนาแล้ว ใครจะมาสอนเรื่องเหล่านี้ มีพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนทางปัญญา ศาสนาอื่นก็ยังสอนให้หลงติดอยู่ทั้งนั้น สอนได้ก็แค่ขั้นสมาธิเท่านั้นเอง ให้สวดมนต์นั่งนับลูกประคำไป สวดมนต์สรรเสริญพระเจ้า เป็นการทำสมาธิภาวนา แต่ไม่มีใครสอนเรื่องดินน้ำลมไฟ สัพเพ ธัมมา อนัตตา มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่จะสอนเรื่องเหล่านี้ได้ พวกเราโชคดีที่ได้เจอศาสตราจารย์ที่สามารถสอนถึงระดับปริญญาเอก ศาสนาอื่นสอนได้แค่ระดับปริญญาโทเท่านั้น เหมือนกับมหาวิทยาลัยที่เราไปเรียน บางแห่งก็สอนได้แค่ระดับปริญญาโท บางแห่งก็ได้ถึงปริญญาเอก ศาสนาก็เป็นเหมือนกับมหาวิทยาลัย สอนได้ระดับต่างกัน บางศาสนาก็สอนแค่ระดับทาน ระดับศีล ระดับภาวนา ระดับสมาธิ มีศาสนาพุทธนี่ไปถึงปัญญาเลย ไปถึง สัพเพ ธัมมา

อนัตตา เลย อนัตตาก็คือดินน้ำลมไฟกับใจ ธาตุทั้ง ๕ ที่ลอยอยู่ในธาตุที่ ๖ คืออากาศธาตุ

....

ถาม พวกเปรตนี้มีกรรมมากหรืออย่างไร

ตอบ เป็นเปรตเพราะไม่ทำบุญ ไม่เสียสละ มีแต่ความโลภอยากได้ของผู้อื่น และได้มาด้วยวิธีที่มิชอบ ผิดศีลผิดธรรม ต้องไปใช้กรรมในนรกก่อน เพราะอยากจะได้เงินของคนอื่นแล้วก็ต้องไปฆ่าเขา จึงต้องไปใช้โทษในนรกก่อน พอออกมาก็เป็นเปรต แต่ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เสมอ ใจกว้างไม่เสียดายเงิน ถ้ามีใครทำให้โกรธมากจนฆ่าเขาตาย ตายไปแล้วก็ต้องไปใช้กรรมในนรกเหมือนกัน แต่พอออกจากนรกก็ไม่ต้องเป็นเปรต เพราะได้ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ก็ส่งให้ไปเกิดในสวรรค์เลย เป็นเทพเลย หรือมาเกิดเป็นมนุษย์เลย ไม่ต้องรอบุญอุทิศของผู้อื่น ไม่ต้องไปเคาะประตูบ้านคนนั้นคนนี้ ให้เขาต้องตกอกตกใจ เหมือนในเรื่องที่มีเปรตมาสร้างเสียงอึกทึกครึกโครมจนทำให้พระเจ้าแผ่นดินทรงบรรทมไม่หลับ ต้องมากราบทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกไปว่าเป็นอำมาตย์เก่าในชาติก่อนๆ มีจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ ยักยอกเงินของพระเจ้าแผ่นดิน ที่ให้ไปทำบุญทำทาน ก็ยักยอกเอาไว้บางส่วน เมื่อตายไปก็ไปตกนรกก่อน พอออกมาจากนรกก็ไม่มีที่ไป จึงคิดถึงเจ้านายเก่า ก็เลยมาขอความช่วยเหลือ

....

ถาม ที่ท่านอาจารย์บอกว่า ต้องรู้ด้วยปัญญาว่าทั้งหมดนี้มันเป็นสมมุติ ไม่ควรไปดีใจหรือเสียใจ มันมาแล้วก็ไป มันเกิดแล้วก็ดับ ก่อนที่จะถึงตรงนี้ ต้องใช้วิธีไตร่ตรองดูก่อน แต่พระอรหันต์นี่ท่านเพียงรับรู้ ใช่หรือไม่

ตอบ ท่านซ้อมจนสติปัญญาท่านไวมาก พอจิตจะมีปฏิกิริยาปั๊บ ท่านตัดตรงนั้นได้ทันที ตัดตรงตัวอุปาทาน เพราะได้พิจารณาโดยรอบคอบแล้ว รู้ว่าสภาวธรรมทั้งหลายนั้น เกิดดับๆ ไป ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เช่นเสียงที่เราชอบนี้ เราอยากจะให้มีอยู่ทั้งวัน แต่เราบังคับมันไม่ได้ ถ้าชอบมันพอมันหายไปเราก็จะรู้สึกเหงา แสดงว่าใจไปมีความผูกพันมีอุปาทาน ถ้าเสียงไม่ดีก็อยากจะให้หายไปทันที ก็เป็นอุปาทานอีกแบบหนึ่ง อุปาทานในทางลบ คืออยากจะให้มันหายไป เรียกว่าวิภวตัณหา ภวตัณหาก็คืออยากให้สภาวธรรมนี้มีอยู่เรื่อยๆ วิภวตัณหาก็คืออยากให้สภาวธรรมนี้หายไป ที่ปรากฏในใจรับรู้ด้วยใจ ใจต้องเข้าใจว่าสภาวธรรมทั้งหมดนี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อย่างที่พูดว่า ยังอดห่วงเรื่องความเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะไปยึดกับความต้องเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่รู้อยู่ลึกๆว่าจะต้องเปลี่ยนแปลง ถ้ารับไม่ได้ก็จะทุกข์ ถ้ารู้ว่ามันต้องเปลี่ยนแปลง ก็ยอมรับมันเสีย จะได้ไม่ทุกข์ ถ้าเราฉลาดรู้ทันไม่หลง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่เราไม่ค่อยคิดแบบนี้กัน เพราะถูกปลูกฝังมาให้ยึดติด พอชอบอะไรก็จะยึดติดทันที พอเป็นของเราปั๊บก็ต้องอยู่กับเรา พอไปอยู่กับคนอื่นก็เสียใจ เพราะเรายึดติด ไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์ก็จะเฉยๆ เป็นธรรมดาถึงเวลาเขาก็ต้องไป ถ้าเห็นว่าเป็นอนิจจัง เห็นว่าไม่ใช่

ของเรา ก็จะไม่ทุกข์ ทั้ง ๓ ตัวนี้จะเกี่ยวข้องกัน ตัวทุกข์นี้จะเกี่ยวกับการรู้ทันหรือไม่ รู้ว่าเป็นอนิจจังเป็นอนัตตาหรือไม่ ถ้ารู้ทันก็จะไม่ทุกข์ เพราะจะไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน ถ้าไม่พิจารณาด้วยปัญญาก็จะรู้ไม่ทัน พอมีอะไรเปลี่ยนแปลง มีอะไรจากไป ก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที เพียงแต่คิดว่าจะจากไป ทั้งๆที่ยังไม่ทันจากไป ก็ทุกข์ทันที

....

ถาม วิธีแก้วิปัสสนูนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงบอกอุบายไว้หรือไม่

ตอบ ไม่ได้ศึกษารายละเอียด เพียงแต่อาศัยการวิเคราะห์ในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับความหลง แต่ละกรณีไม่เหมือนกัน คือทำอย่างไรให้คนที่หลงมีสติขึ้นมา ให้รู้ว่าตนเองหลง นั่นคือเป้าหมาย กำลังไปผิดทาง อยู่ที่คนหลงว่าอยู่ในฐานะที่จะรับรู้ได้หรือไม่ อย่างคนที่อยู่ในสถานบำบัด คนเสียสตินี่ ไม่อยู่ในสภาพที่จะรับรู้วิธีแก้ปัญหาได้ คุยกันไม่รู้เรื่อง หรือรู้เรื่องก็ทำไม่ได้ คนปกติอย่างเรายังทำกันไม่ได้เลย เราก็หลงเหมือนกัน เพียงแต่ยังอยู่ในระดับที่พอ ประคับประคองตัวเองได้ ไม่เป็นภาระของสังคม ก็เลยไม่เป็นปัญหา แต่เราก็หลง คนหลงไปช่วยคนหลงจะได้อะไร

....

ถาม คุณแม่ของหลานเจ็บหนักและคิดว่าคงอยู่ได้อีกไม่นาน หลานที่ดูแลอยู่เป็นทุกข์ใจมาก ได้อ่านหนังสือท่านอาจารย์เป็นเครื่องจรรโลงใจตลอดมา เขาขอธรรมะมาว่า ถ้าวันไหนแม่รู้สึก

ดีขึ้นนิดหนึ่ง ใจเขาจะฟูมาก ถ้าวันไหนแม่ไม่ฟื้นตัวเลย ไม่พูดเลย ไม่ลืมตา ก็จะเป็นทุกข์มาก ตรงนี้ยังทำใจไม่ได้ ถึงแม้จะได้พิจารณาตามท่านอาจารย์ว่าเป็นไตรลักษณ์ แต่ยังเป็นทุกข์มากเหลือเกิน

ตอบ ใจยังตัดไม่ขาด ตัดได้เป็นช่วงๆ เวลามีสติมีปัญญาก็จะปล่อยวางได้ พออาการดีขึ้น สติหายไปเลย ดีใจจนลืมไปแล้วว่า ดีขึ้นเพื่อที่จะเลวลงไปอีก ไม่มีอะไรดีไปตลอด ดีแล้วเดี๋ยวก็ต้องไม่ดี เพราะต้องไปสู่จุดจบอยู่ดี ไม่มองไปตรงจุดจบ มองอยู่ตรงจุดที่ขึ้นๆลงๆ เวลาขึ้นก็ดีใจ เวลาลงก็เสียใจ ไม่รู้ว่าในที่สุดก็จะต้องลงไปที่ศูนย์ มันกำลังดิ่งลงไป ขณะที่ดิ่งลงก็ยังมีขึ้นมาบ้างลงไปบ้าง แต่ในที่สุดแล้วก็ต้องลงไปที่จุดนั้นทุกคน ไม่ว่าใครก็ตาม มีสุขภาพดีขนาดไหนขณะนี้ก็ตาม อาจจะไปถึงก่อนคนที่กำลังนอนใกล้ตายอยู่ก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน ต้องให้พิจารณาความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ เป็นปัญญา พวกเราส่วนใหญ่ชอบพิจารณาความเจริญกัน ทำอะไรก็อยากให้มันเจริญ ไม่เคยคิดเลยว่า อะไรที่เจริญก็ต้องเสื่อม ธรรมที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา สร้างกรุงศรีอยุธยาขึ้นมาก็เสื่อมหมดไป สร้างกรุงโรมขึ้นมาก็เสื่อมหมดไป ตอนนี้ไปสร้างที่ประเทศดูไบ เดี๋ยวก็เสื่อมหมดไป ไม่มีอะไรที่จะอยู่ถาวร เพราะสิ่งต่างๆเมื่อรวมตัวแล้วโดยธรรมชาติก็จะกลับไปสู่ที่เดิมเสมอ น้ำก็กลับไปหาน้ำ ไม่อยู่กับดิน สังเกตดูเวลาซักผ้าเสร็จแล้ว พอเอามาผึ่งเดี๋ยวก็แห้ง น้ำระเหยไปแล้ว น้ำไม่ยอมอยู่กับดิน ผ้าเป็นดินอยู่กันเดี๋ยวเดียวก็หนีไปแล้ว จากไปแล้ว เป็นธรรมชาติของ

ทุกสิ่งทุกอย่าง จะกลับไปที่เดิมของเขาเสมอ เวลามีพลังทางธรรมชาติ ทำให้มารวมกัน ก็มารวมกัน เช่นต้นไม้ เกิดขึ้นมาได้เพราะน้ำฝนลงมาจากท้องฟ้า พอมาสัมผัสกับดินกับเมล็ดก็เริ่มเจริญเติบโตขึ้นมา ในทะเลทราย ไม่มีน้ำก็ไม่มีต้นไม้ ถ้าทะเลทรายมีฝนตกอยู่เป็นประจำ ทะเลทรายก็กลายเป็นป่าขึ้นมาได้ เพราะเมล็ดพันธุ์ต่างๆจะถูกลมพัดไป เวลามีพายุมาเมล็ดพืชพันธุ์ต่างๆก็จะถูกพัดไปด้วย หรือลอยไปในน้ำก็มีต้นมะพร้าวอยู่ๆก็ไปโผล่อยู่ที่เกาะนี้เกาะนั้น ทวีปนี้ทวีปนั้น พอมีปัจจัยที่ทำให้เจริญเติบโตได้ ก็จะเจริญเติบโตขึ้นมา พอเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็จะแก่ตายไป ธรรมชาติของธาตุ ๔ จะแยกกัน ไม่รวมกัน นอกจากมีพลังอย่างอื่นมาทำให้รวมกัน เช่นลมพัด ฝนตก

จึงควรทำความเข้าใจไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีการเกิดขึ้นแล้วมีการดับไปเป็นธรรมดา อย่าไปหลงอยากให้อยู่ไปนานๆ เป็นไปไม่ได้ ไม่เป็นความจริง เห็นกันชัดๆอยู่ ทุกคนก็รู้ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายกันทุกคน แต่ไม่ยอมรับกัน เพราะไม่รู้ว่าการยอมรับความจริงจะทำให้สบายใจ การไม่ยอมรับความจริงจะทำให้ทุกข์ใจ เช่นวันก่อนมีโยมคนหนึ่งแม่อายุ ๙๐ กว่าแล้ว ตอนนี้กำลังเข้าโรงพยาบาล จะนิมนต์ให้เราไป เราบอกไม่ไปหรอก บอกว่าควรทำใจ เพราะคนเราเกิดมาไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไป เธอบอกว่าตอนนี้ยังทำใจไม่ได้ ทำไมไม่ทำล่ะ ทำแล้วสบายใจ ถ้าไม่ทำจะทรมานใจ เธอไม่รู้ว่าทำใจได้แล้วจะสบายใจ พวกเราบางทีก็รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง พอเผลอปั๊บก็ไม่ยอมทำใจทันที ต้องมีสติเตือนตนอยู่เรื่อยๆ

ต้องทำใจให้ยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด ทำได้เมื่อไร ก็จะสบายเมื่อนั้น ทำก่อนมันเกิดได้ยิ่งดี เหมือนที่ท่านสอนให้ตายก่อนตาย ก็แบบนี้ คิดเสียว่าเราตายไปแล้ว ของในโลกนี้จะเป็นอย่างไร ไม่มีผลกระทบกับเราแล้ว อยู่แบบคนตายอยู่ อยู่แบบไม่หวังอะไร ไม่ต้องการอะไร อะไรจะเป็นอย่างไรก็ได้ คนตายไม่ออกมาประท้วง ถ้าอยู่แบบคนตายได้แล้วใจจะสบาย เพราะดับความอยากได้ ความอยากเป็นสมุทัยในพระอริยสัจ ๔ ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยาก จึงต้องทำใจ เครื่องมือที่จะใช้ทำใจก็คือ ทานศีลภาวนา จะไปบังคับให้ทำใจไม่ได้ ต้องทำใจจากง่ายไปหายาก ทานคือการให้นี้ทำง่ายที่สุด มีอะไรเหลือกินเหลือใช้ก็เอาไปแจกจ่าย เพราะอย่างไรก็ต้องจากเราไปอยู่ดี เก็บไว้ก็ต้องคอยดูแลรักษา ต้องทุกข์กับมัน ถ้าให้ไปแล้วก็หมดภาระไป หมดปัญหาไป ใจก็เบาไประดับหนึ่ง สบายไประดับหนึ่ง ศีลคือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะหาอะไรมาเพิ่มอีกทำไม ไม่ต้องเอาแล้ว พอแล้ว มีเท่านี้ก็พออยู่ได้แล้ว ดูพระเป็นตัวอย่าง มีสมบัติเพียง ๘ ชิ้นก็อยู่ได้แล้ว พวกเรามีมากกว่าท่านตั้งหลายเท่า ทำไมจะอยู่ไม่ได้ ต้องคิดแบบนี้แล้วจะได้ไม่อยาก เมื่อไม่อยากจะได้ไม่ไปทำผิดศีล ไปเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าไปเบียดเบียนผู้อื่นก็เป็นความทุกข์ทางด้านจิตใจ จิตใจต้องหวาดระแวง กลัวกับผลที่จะตามมา

....

ถาม เวลาที่เกิดความหลง เกิดกิเลส เกิดความทุกข์ มีอุบายอย่างไรให้กลับมาสู่ธรรมะภายในใจได้

ตอบ อยู่ที่ว่ามีธรรมะอยู่ในใจมากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อยก็จะกลับเข้าหาธรรมะได้ช้า จึงอย่าไปรอตอนที่มันทุกข์แล้วค่อยหาธรรมะ ต้องสะสมธรรมะไว้ก่อนที่มันเกิดทุกข์ ถ้าไม่เคยเข้าวัดเลย ไม่เคยฟังเทศน์ ฟังธรรมเลย ก็ควรเข้าวัด ควรฟังเทศน์ฟังธรรม และปฏิบัติควบคู่ไปด้วย ต้องเจริญสติ ต้องทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ ต้องพิจารณาความเสื่อมความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ ถึงจะมีธรรมะ พอเกิดกิเลสมันถึงจะมีธรรมะมาคอยต่อสู้ เหมือนกับสภา ถ้าฝ่ายหนึ่งมีเสียงมากกว่า อีกฝ่ายหนึ่งมีเสียงน้อยกว่า ออกกฎหมายอะไรมาก็ผ่านหมด ถ้าไม่อยากให้กฎหมายผ่าน ต้องมีเสียงมากกว่า ฝ่ายตรงข้ามก็จะสู้ไม่ได้ ตอนนี้เรามีกิเลส มากกว่าธรรมะ มันก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ตอนที่มันไม่สร้างความทุกข์เราก็ประมาท ไม่คิดสร้างธรรมะไว้รับกับกิเลส เราไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ คนที่ไม่เข้าวัดมักจะถามว่า ไปวัดทำไม ไปฟังเทศน์ทำไม ฟังแล้วได้อะไร เขาไม่รู้คุณค่าของธรรมะว่าเป็นอย่างไร ถ้าได้สัมผัสรับรู้ ก็จะรู้ว่าสิ่งที่จะแก้ความทุกข์ทางใจได้ก็คือธรรมะ เราจึงต้องสร้างธรรมะให้มากๆ ธรรมะเป็นเหมือนกับยา ถ้ารู้ว่าร่างกายต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องปวดท้อง ปวดศีรษะ ก็ต้องเตรียมยาไว้ในบ้าน พอเกิดอาการเจ็บท้องหรือปวดศีรษะขึ้นมา จะได้หยิบยาขึ้นมารับประทานได้ ถ้าไม่เตรียมยาไว้ ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะทำอย่างไร ก็ต้องทนไป ถ้าไม่สามารถไปโรงพยาบาลได้ ก็ต้องทนกับอาการเจ็บปวดจนกว่าจะหายไปเอง

....

ถาม ในสมัยพุทธกาลฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสอนของครู

บาอาจารย์ แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้เลย อย่างพวกเรานี้ฟัง แล้วอย่างดีก็ได้แค่ความเย็นชุ่มฉ่ำ แต่ความรู้ไม่เกิด เพราะสภาวจิตแตกต่างกันหรืออย่างไร

ตอบ จิตแต่ละดวงได้รับการพัฒนามาต่างกัน ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น เป็นช่วงที่มีพวกจิตที่ได้พัฒนามาสูงอยู่มาก พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วแสดงธรรม พวกนี้ก็สามารถบรรลุได้อย่างรวดเร็ว พอพวกนี้หมดไป ก็มีพวกจิตที่ต่ำกว่ามาเรียน ก็รู้ช้าลงไป บรรลุน้อยลงไปเรื่อยๆ จนมาถึงปัจจุบันนี้ที่มีน้อยมาก เพราะพวกที่รู้เร็ว พวกที่ฉลาด พวกที่ได้บำเพ็ญบารมีมามากแล้ว ได้เรียนจบ ได้บรรลุกันไปหมดแล้ว เหลือแต่พวกที่มีบารมีน้อย ถ้าเป็นกะทิ ก็เป็นน้ำที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ตัวกะทิเกือบหมดไปแล้ว เหลือน้อยเต็มที แต่ก็ยังมีบางองค์บางท่านที่มีบารมีมาก ที่ปฏิบัติไปได้อย่างรวดเร็ว

....

ถาม ในขณะที่เราฟังธรรมอยู่นี้ คือสภาวะที่จิตเราสงบลงเป็นสมาธิน่าจะรับอะไรได้มากกว่าภาวะธรรมดาๆ ใช่หรือไม่

ตอบ ขึ้นอยู่กับภาชนะที่รองรับ ใหญ่หรือเล็ก ถ้าเล็กก็รับได้น้อย ถ้าภาชนะอยู่ในระดับทาน ก็จะรับได้ในระดับทาน ถ้าอยู่ในระดับสมาธิ ก็จะรับได้ในระดับสมาธิ ถ้าอยู่ในระดับทาน มีอะไรก็เอาไปแจกจ่ายหมดเลย อยู่แบบพระไปเลย แสดงว่ามีภาชนะรองรับคำสอนในระดับทานได้อย่างเต็มที่ บางคนฟังแล้วในระดับทานยังทำไม่ได้เลย ทำได้เพียงเล็กๆน้อยๆ พอหอมปาก

หอมคอ ยังหวงเก็บไว้ซื้อของส่วนตัวมาใช้ มาเที่ยวมากินมาเล่น นี่แสดงว่าขนาดระดับทานยังทำไม่ได้เลย ถ้าทำได้จริงๆจะให้หมดเลย จะเก็บไว้เท่าที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น ถ้าในระดับศีล จะรักษาศีลได้โดยไม่มีข้ออ้างเลย ไม่มีข้อแม้อะไรทั้งสิ้นจะรักษาได้มากน้อยกี่ข้อกี่วัน ก็อยู่ที่ภาชนะของศีลที่ได้สร้างขึ้นมา ในระดับสมาธิระดับปัญญาก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีภาชนะในระดับปัญญา พอแสดงธรรมปั๊บก็จะบรรลุได้ทันที อย่างพระปัญจวัคคีย์เป็นต้น ท่านมีแล้วทั้งทานทั้งศีลทั้งสมาธิทานท่านก็สละเรือนออกบวชแล้ว ศีลก็รักษาอยู่ตลอดเวลาสมาธิก็ได้ในระดับฌาน ที่ไม่ได้ก็คือปัญญา มีอยู่บ้างแต่ไม่พอสอนใจให้หลุดพ้นได้ ขาดเพียงอันเดียวคืออนัตตา ท่านเห็นอนิจจัง รู้ว่าเกิดแล้วต้องแก่เจ็บตาย แต่ไม่รู้ว่าสิ่งที่เกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นอะไรกันแน่ ยังหลงคิดว่าเป็นตัวท่านอยู่ พอพระพุทธเจ้าทรงบอกว่า สิ่งที่เกิดแก่เจ็บตายนี้ไม่ใช่ท่านเป็นตุ๊กตา ได้มาจากพ่อจากแม่ แล้วหลงคิดว่าตุ๊กตาตัวนี้เป็นท่าน มันไม่ใช่ท่าน ไม่ใช่ตัวท่าน พอทรงตรัสอย่างนี้ท่านก็เข้าใจ ก็ปล่อยวางได้

....

ถาม การปฏิบัติไม่พัฒนาขึ้น เป็นเพราะมัวแต่ทำภาชนะอยู่แค่ทานเท่านั้น

ตอบ ใช่ ทานก็ยังทำไม่ถึงระดับพระเวสสันดร ที่เป็นขั้นอุกฤษฏ์เป็นขั้นของพระโพธิสัตว์ ขั้นของสาวกภูมินี้ไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้น สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองได้ก็พอแล้ว

ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ปฏิบัติกันน้อย ปริยัติมีมากแล้ว ฟังเทศน์ ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ทุกวัน แต่ยังไม่พอ เพราะภาชนะยัง ไม่ใหญ่พอที่จะบรรลุในขณะที่ฟังได้ ต้องปฏิบัติเพื่อสร้างภาชนะ ที่จะรองรับธรรมขั้นสูงขึ้นไป ต้องฟันฝ่านิวรณ์ทั้ง ๕ ไปให้ได้ โดยเฉพาะกามฉันทะ ความยึดติดในความสุขทางตาหูจมูกลิ้น กาย ยังยึดติดกันอยู่ ยังติดรูปเสียง ยังอยากดูนั่นดูนี่ อยาก ฟังนั่นฟังนี่ ลองอยู่บ้านเฉยๆดูสิ อยู่คนเดียว ปิดทีวี ปิดวิทยุ หาที่นั่งที่สบายนั่ง ไม่ขยับไปไหน ควบคุมใจไม่ให้ไปแสวงหา อะไรต่างๆทางตาหูจมูกลิ้นกาย ข้าวก็รับประทานแล้ว น้ำก็เอา วางไว้ข้างๆกาย เวลาหิวน้ำจะได้ดื่ม เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย แล้วก็นั่งอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปไหน ควบคุมจิตใจด้วยสติด้วย สมาธิด้วยปัญญา ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ทำจิตสงบให้ได้ ถ้าทำได้แล้ว จิตจะมีพลัง จะชนะความอยาก ชนะความโลภ ชนะกิเลสต่างๆ ได้ ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ปฏิบัติที่บ้านก็ได้ ถ้ามีห้องอยู่คนเดียว เงียบๆ ไม่มีใครมารบกวน ลองขังตัวเองไว้ในห้องสัก ๘ ชั่วโมง สัก ๑๐ ชั่วโมงดู ไม่ต้องดูไม่ต้องฟังอะไร บางสำนักมีห้องให้ อยู่ไม่ต้องออกมา ๗ วัน ๗ คืน มีคนส่งน้ำส่งข้าวให้ เรียกว่า สำรวมอินทรีย์ กิเลสชอบออกทางตาหูจมูกทางลิ้นทางกาย เราต้องปิดไม่ให้มันออก ดึงมันไว้ด้วยสติ อย่าอยู่เฉยๆ ต้อง ควบคุมจิตไปด้วย ต้องให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับการสวดมนต์ มีสติดูความคิด พอคิดปั๊บก็ดับมันปั๊บ บอกมันว่าอย่าคิด พอมัน จะคิดก็บอกว่าอย่าคิด ดูซิว่าใครจะแพ้ใครจะชนะ ถ้าเราสั่ง มันแล้ว มันไม่คิดได้ เราก็จะสบาย ถ้าเราสั่งมันไม่ให้คิด มันยังคิดอยู่ เราก็ต้องสู้กับมัน ว่าอย่าคิดๆ ถ้าจะคิดก็คิด พุทโธๆไป หรือคิดอรหังสัมมาสัมพุทโธ สวากขาโตภควตาธัมโม

สุปฏิปันโนไป คิดไปอย่างนี้ จะเพลินแล้วก็จะสงบได้ ทำได้ไม่ยากหรอก

ลองจำกัดบริเวณดู กายก็กักไว้ในบริเวณหนึ่ง ใจก็กักด้วยสมาธิด้วยสติด้วยปัญญา ถ้าอยากจะคิดอยากจะเที่ยว ก็ให้เที่ยวในอาการ ๓๒ อยากไปไหน ไปที่ผมหรือ ไปที่ขน ไปที่เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก หรือไปที่เกิดแก่เจ็บตายก็ได้ คนนั้นก็แก่ คนนี้ก็เจ็บ คนนั้นก็ตาย พิจารณาแบบนี้ก็ได้ เรียกว่าปัญญา ถ้าจะเจริญสติก็ให้รู้ดูอยู่กับความคิด ไม่ให้มันคิด ให้มีสติอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ ส่วนร่างกายนี้ห้ามขยับ ให้อยู่ตรงเก้าอี้นี้ ถ้าเมื่อยจะยืนก็ได้ แต่ไม่ให้เดินไปไหนมาไหน ไม่ให้เอาอะไรมาดู ไม่ให้เอาอะไรมาฟัง ถ้าจะไปก็ไปเข้าห้องน้ำเท่านั้น เข้าเสร็จแล้วก็รีบกลับมา ไม่เถลไถล กักบริเวณทั้งกายและใจ กายก็ต้องอยูในบริเวณที่กำหนดไว้ ใจก็ไม่ให้ไปเพ่นพ่าน ไม่ให้คิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับบทสวดมนต์ อยู่กับพุทโธ อยู่กับธรรมะ ฟังธรรมของเราเองบ้าง ฟังของครูบาอาจารย์มามากพอแล้ว อย่างหลวงปู่มั่นท่านตอบปัญหา มีคนถามว่า ท่านอยู่ในป่าคนเดียว ท่านจะไปฟังธรรมที่ไหน ท่านตอบว่าท่านฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา ท่านพิจารณาธรรมตลอดเวลา พอเริ่มพิจารณาแล้ว ธรรมจะไหลไปเอง ที่เรียกว่าธรรมจักร ตอนต้นก็ยากหน่อย ต่อไปมันก็จะหมุนไปเองโดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่ามหาสติมหาปัญญา

ตอนต้นต้องบังคับก่อน ให้พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาอาการ ๓๒ พอชินแล้วเพลินแล้ว ก็จะพิจารณาอยู่

เรื่อยๆ มองเห็นอะไรก็จะคิดแต่เรื่องราวเหล่านี้ ธรรมะก็จะต่อเนื่องกัน ขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ จะเข้าอกเข้าใจ จะเห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะเป็นรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ พอเห็นไตรลักษณ์แล้วจิตจะถอนกลับเข้ามา ถ้าไม่เห็นกิเลสจะฉุดใจให้ไปหาทันที พอมีสติมีปัญญาปั๊บก็จะถอนกลับมา ถ้าไม่ฝึกพิจารณาเองมันจะไม่ขยับไปนะ อย่ามัวแต่รอธรรมะของพระพุทธเจ้ามาคอยลากเราไป เวลาฟังท่านๆก็ลากไป พอปิดเครื่องเทปปั๊บ เราก็ถูกกิเลสลากกลับไปอีกทางทันที ฟังแล้วต้องเอามาพิจารณาต่อ อย่าปล่อยให้ท่านลากเราอยู่ตลอดเวลา เป็นเหมือนเรือพ่วง เราต้องติดเครื่องในเรือเราบ้าง ต่อไปจะได้ไม่ต้องอาศัยเรืออื่นมาฉุดลากเรา พอมีเครื่องในเรือเราแล้ว เราก็สามารถขับพามันไปไหนมาไหนได้เอง การพิจารณาธรรมที่จะให้ได้ผล ก็ต้องมีสมาธิแล้ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะพิจารณาไม่ได้เลยถ้ายังไม่มีสมาธิ แต่จะไม่ได้ผลเท่ากับการมีสมาธิ เพราะถ้ามีสมาธิแล้วเวลาพิจารณาอะไรจะตัดได้อย่างเด็ดขาด ถ้ายังไม่มีสมาธิก็อาศัยการพิจารณานี้เป็นการฝึกไปก่อน ฝึกให้เป็นนิสัย ถึงแม้จะตัดยังไม่ได้อย่างน้อยก็เบรกมันไว้ได้บ้าง พอคิดถึงไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ความอยากอ่อนตัวลง ถึงแม้จะยังไม่ขาด เพราะไม่มีกำลังไปตัดให้มันขาดได้ จนกว่าจะมีความสงบ พอมีความสงบแล้ว จะรู้ว่ามีสิ่งที่ดีกว่าในใจแล้ว ก็จะตัดสิ่งที่ไปติดอยู่ได้ ตอนนี้เรายังยึดติดกับความสุขภายนอกอยู่ เพราะยังไม่เห็นความสุขภายในใจที่เกิดจากความสงบ จึงตัดไม่ขาด ยังเสียดายอยู่ ถ้ามีความสุขภายในแล้ว จะตัดได้อย่างเด็ดขาดเลย เพราะรู้ว่าความสุขภายในนี้มันดีกว่า

นี่คือความสำคัญของสมาธิ จะช่วยปัญญาให้ตัดขาดได้อย่างเด็ดขาดเลย แต่ก็ไม่ได้ห้ามไม่ให้พิจารณา เพราะบางจริตจะถนัดกับการพิจารณาด้วยปัญญาเพื่อทำจิตให้สงบ ที่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ พอคิดถึงไตรลักษณ์จิตจะสงบลง ระงับความฟุ้งซ่านได้ พอมีความสงบแล้วก็ไปพิจารณาถึงสิ่งที่ยึดติดอยู่ ถ้ายังยึดติดกับตำแหน่งอยู่ก็ตัดมัน พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง ต้องคอยดูแลรักษา ทุกข์วุ่นวาย เห็นโทษก็จะตัดได้ เพราะตอนนี้เรามีสิ่งที่ดีกว่าตำแหน่งนั้นแล้ว คือความสงบใจ อยู่บ้านสบาย ไม่ต้องไปรับใช้เจ้านาย ไม่ต้องไปเคี่ยวเข็ญลูกน้อง ไม่มีใครมาสั่งอะไรเราได้ อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่เดือดร้อน เพราะได้พบที่พึ่งของเราแล้ว ที่พึ่งทางใจก็คือความสงบ ต้องพยายามปฏิบัติ พยายามตัดเรื่องราวของคนอื่นออกไปเสีย อย่าไปยุ่งกับเขาเลย ใครจะเป็นอะไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาต้องไปตามทางของเขา ถ้าพอที่จะดูแลกันได้ ช่วยเหลือกันได้ ก็ช่วยเหลือกันไป ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องปล่อยไป ไม่ต้องเสียอกเสียใจ ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องกังวล ถ้ายังทุกข์ยังกังวลอยู่ แสดงว่าไม่ดูแลรักษาใจเรายังไม่ได้กุสลา ยังไม่ฉลาด ยังเข้าไม่ถึงใจ ยังไม่รู้ว่าการดูแลใจเป็นอย่างไร พอเข้าถึงใจแล้ว พอจิตสงบแล้วจะเห็นใจทันที จะรู้เวลาจิตกระเพื่อม รู้ว่ากำลังแส่ไปหาเรื่องแล้ว พอคิดถึงคนนั้นคนนี้ จิตจะกระเพื่อมขึ้นมา เวลาอยู่ในความสงบไม่ได้คิดถึงเขา ไม่เดือดร้อนเลย พอออกจากความสงบปั๊บ เริ่มคิดถึงเขาปั๊บ ใจก็กระเพื่อมขึ้นมาทันที จะเห็นชัด

ถ้ามีสมาธิแล้วจะเห็นชัด จะเห็นความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในจิตได้อย่างชัดเจน จะเห็นโทษของการไปยุ่งกับคนอื่นมากจนเกินไป ยุ่งได้ในระดับหนึ่ง ยุ่งในระดับที่ไม่ทำให้ใจกระเพื่อม ยุ่งได้

ถ้าใจเริ่มกระเพื่อมแสดงว่ายุ่งมากเกินไปแล้ว เกินขีดของความพอดีแล้ว ความสงบเป็นเหมือนมาตรวัดใจเรา ถ้าเป็นรถก็มีมาตรวัดความเร็ว ถ้าวิ่งเร็วเกินขีดนี้ไป จะไม่ปลอดภัยแล้ว ความเร็ว ๑๒๐ กำลังดี พอถึง ๑๔๐ หรือ ๑๖๐ จะรู้ว่ามันอันตรายแล้ว ใจเราก็มีมาตรวัดเหมือนกัน ถ้ามีความสงบจะรู้ขีดของความพอดีต่อการปฏิบัติกับผู้อื่น ถ้าเริ่มกระเพื่อม เริ่มกระสับกระส่าย เริ่มกังวล แสดงว่ามากเกินไปแล้ว ถ้าไม่มีความสงบจะไม่รู้สึกตัว จะไม่รู้ว่ากำลังกระสับกระส่าย กำลังกังวล เพราะจิตกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงไม่รู้ว่ามันกระเพื่อมเพิ่มขึ้นมาอีก เหมือนกับน้ำที่มีคลื่นอยู่ตลอดเวลา โยนอะไรลงไป ก็กระเพื่อมขึ้นมาอีกหน่อย ไม่ต่างกันมากนัก ไม่เหมือนกับน้ำที่นิ่ง พอโยนก้อนกรวดก้อนเล็กๆลงไปก้อนเดียว มันก็กระเพื่อมแล้ว จะเห็นได้อย่างชัดเจน นี่คือความสำคัญของสมาธิ ทำให้เรารู้ว่า อะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส อะไรเป็นตัณหา อะไรไม่เป็นตัณหา เพราะชีวิตของเรายังต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ที่ไม่เป็นกิเลส เช่นยังต้องดื่มน้ำ ยังต้องรับประทานอาหาร แต่ความต้องการเหล่านี้ จะไม่ทำให้จิตกระเพื่อม ครูบาอาจารย์ที่ท่านสูบบุหรี่ จิตของท่านไม่กระเพื่อมท่านถึงสูบได้ ถ้าจิตของท่านกระเพื่อม ท่านจะไม่สูบทันทีเลย ท่านดูแลรักษาจิตของท่านมากกว่าดูแลอย่างอื่น มีคนเอามาถวายก็สูบไป ไม่ได้รบกวนจิตใจของท่านแต่อย่างใด ไม่กระสับกระส่ายเวลาไม่ได้สูบ เวลาไม่มีก็ไม่ได้สั่งให้ใครไปซื้อมา หรือไปขอคนนั้นขอคนนี้ คนไม่รู้ก็คิดว่า ทำไมท่านบรรลุแล้วยังสูบบุหรี่อยู่ คิดตามฐานะของเขา เขาติดแต่ท่านไม่ติด มันต่างกันตรงนี้

ถาม ทางสายตรงคือมรรคมีองค์ ๘ ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

....

ถาม จะทำอย่างไรที่จะให้การปฏิบัติคืบหน้า เหมือนกับปรุงแกง จะปรุงอย่างไรให้แกงมันกลมกล่อม

ตอบ ต้องเริ่มต้นที่สติ ให้มีสติก่อน ถ้าดื่มเหล้าเมาแล้วจะไม่สามารถทำอะไรได้ ทานศีลภาวนานี้จะทำไม่ได้เลย ควรละเว้นจากการดื่มของมึนเมาทั้งหลายก่อน ไม่เสพสุรายาเมาและของมึนเมาทั้งหลายโดยเด็ดขาด พอมีสติแล้วขั้นต่อไปก็ต้องศึกษาดูว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่นฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ พอทราบแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ

ถาม รักษาศีล ๕ ใช้ได้ไหม

ตอบ ในเบื้องต้นควรรักษาศีล ๕ ไปก่อน ถ้าจะขยับสูงขึ้นไปอีกก็ต้องรักษาศีล ๘ ต้องตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เช่นไม่รับประทานอาหารเกินความจำเป็น รับประทานมื้อเดียว ไม่รับประทานหลังเที่ยงวันไปแล้วเป็นต้น เป็นการตัดกามฉันทะ ไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่ร้องรำทำเพลง ไม่ใส่เสื้อผ้าสีสวยสดงดงาม แต่งหน้าทาปากอะไรต่างๆเหล่านี้ ที่เป็นความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

....

ถาม ถ้ายังต้องทำงานอยู่ จะทำอย่างไรให้การปฏิบัติคืบหน้าขึ้น

ตอบ ทำให้น้อยลงไป เก็บเงินให้มาก ใช้เงินให้น้อย พอมีเงินพอก็ลาออกจากงาน เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่

ถาม หมดภาระทางโลกไป

ตอบ ให้มีพอเพียงต่อการสนับสนุนการบำเพ็ญ อย่างเราตอนนั้นมีอยู่ ๖,๐๐๐ บาท คิดว่าพอจะเริ่มต้นได้ ก็เลยลาออกจากงาน จะลองปฏิบัติดูสักปีหนึ่ง ไม่ค่อยกลัวเรื่องตกงานหรือหางาน ตกได้ก็หาใหม่ได้ แต่เรื่องภาวนานี้จะได้ยากกว่าอย่างอื่นนะ ตอนนั้นไม่ทราบว่าคิดอย่างไรที่กล้าตัดสินใจ คิดแล้วก็อดอัศจรรย์ใจไม่ได้ ไม่มีใครสอน ไม่มีใครแนะนำ ใจเลือกทางของมันเอง เห็นการทำงานนี้มันวุ่นวาย ถึงแม้จะมีเวลาทำสมาธิบ้างแต่น้อยไป การทำสมาธิเป็นเหมือนเข้าไปในตู้เย็น พอทำงานก็เหมือนออกมาจากตู้เย็น ของที่แช่ในตู้เย็น พอเอาออกมาเดี๋ยวเดียวก็หายเย็น พอเอากลับเข้าไปแช่ใหม่ กว่าจะเย็นก็ต้องใช้เวลา อยากจะอยู่ในตู้เย็นไปนานๆ ไม่ต้องออกมา ไม่ต้องเข้าๆออกๆ ตอนนั้นมีเงินอยู่ก้อนหนึ่งประมาณ ๖,๐๐๐ บาท คิดว่าน่าจะอยู่ได้สักปี ก็เลยลาออกจากงาน ลองปฏิบัติจริงๆจังๆสักปีหนึ่ง

ถาม สิ่งที่ได้มันก็คุ้มค่าใช่ไหมครับ

ตอบ ไม่รู้ล่ะ ก็อยู่มาจนทุกวันนี้ ถ้าจะไปเป็นเศรษฐีก็พอจะไปได้แต่ไม่ไป เคยสัมผัสชีวิตแบบเศรษฐีมาบ้าง พอรู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่ต่างกับการอยู่แบบขอทาน ต้องมีปัจจัย ๔ เหมือนกัน จะมีราคาเป็นแสนหรือเป็นพันก็ทำหน้าที่เดียวกัน ทำให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ นอนใต้สะพานหรือนอนในโรงแรมคืนละหมื่น ก็หลับเหมือนกัน ผ่านไปเหมือนกัน ไม่ต่างกัน เคยไปตกเครื่องบินที่โตเกียว สายการบินต้องจัดห้องพักให้ ห้องพักธรรมดาที่จัดให้ผู้โดยสารก็เต็มหมด เหลือแต่โรงแรมระดับ ๕ ดาว ชื่อโรงแรมโอกูระ ห้องเดี่ยวก็ไม่มี ต้องให้อยู่ห้องพิเศษ ตอนนั้นไปตกเครื่องบินที่โตเกียว บินจากโอซากาจะต่อเครื่องไปฮาวาย ช่วงนั้นมีพายุไต้ฝุ่นเข้ามา เครื่องบินที่จะออกจากโอซากาต้องล่าช้า ต้องรอให้พายุเบาลง พอบินไปถึงโตเกียว เครื่องที่จะไปต่อก็ขึ้นไปแล้ว ก็เลยต้องหาที่พักให้ ตอนที่อยู่ในเครื่องจากโอซากาก็ได้นั่งคู่กับแอร์โฮสเตส เพราะเธอทำหน้าที่ไม่ได้ เครื่องโคลงไปโคลงมา ต้องนั่งลงรัดเข็มขัด ก็เลยได้คุยกัน บอกเธอว่าจะไปเรียนหนังสือที่สหรัฐฯ ไม่ได้พักที่โตเกียว เธอก็บอกว่าเสียดาย ถ้าพักจะพาเที่ยวโตเกียว ได้ทิ้งที่อยู่ไว้ให้ พอไปถึงโรงแรมก็ ๔ ทุ่มแล้ว ถามพนักงานต้อนรับว่าจะติดต่อคนในโตเกียวได้อย่างไร ไม่มีเบอร์โทรศัพท์ เขาบอกให้ส่งโทรเลขไป ก็เลยให้เขาช่วยส่งโทรเลขไปให้ บอกว่าพักอยู่ที่โรงแรมนี้ห้องนี้ พอประมาณ ๒ โมงเช้าเขาก็มาหา พาเที่ยวโตเกียวทั้งวันเลย เพราะเครื่องออกตอนกลางคืน ไม่ต้องเสียเงินเลย ที่พักก็ฟรีอาหารก็ฟรี เชื่อว่าเป็นอานิสงส์ของบุญของทานที่ได้ทำมา เวลาตกทุกข์ได้ยากก็จะมาดูแล

ถาม ที่นี่กับที่ต่างประเทศต่างกันอย่างไร

ตอบ เหมือนกัน ไม่ต่างกัน มีท้องฟ้าเหมือนกัน มีพระจันทร์มีพระอาทิตย์ดวงเดียวกัน มีภูเขาเหมือนกัน อากาศอาจจะต่างกันบ้าง หนาวเย็นต่างกัน ไม่มีผลกับจิตใจมากเท่ากับธรรมะเท่ากับกิเลส ถ้ามีกิเลสมากก็ทุกข์มาก ถ้ามีธรรมะมากก็สุขมาก กิเลสจะไม่พอใจกับสถานที่ใดเลย ถ้าได้ไปต่างประเทศก็จะดีใจเดี๋ยวเดียว อยู่ไปสักพักหนึ่งก็จะเบื่อ อยากจะกลับบ้าน เป็นฝรั่งก็อยากจะมาเที่ยวภูเก็ต อยากจะมาเที่ยวเชียงใหม่ คนไทยก็อยากจะไปปารีส อยากจะไปลอนดอน เป็นเรื่องของกิเลส กิเลสไม่รู้จักคำว่าพอ อยู่ที่ไหนก็ไม่มีคำว่าพอ อย่าไปหลงกลของกิเลส ที่ไหนก็เหมือนกัน สำคัญที่ใจเป็นหลัก ทำใจให้พอแล้วที่ไหนก็ได้ อยู่ที่เดียวก็ได้ เราอยู่ที่นี่มาก็ตั้งแต่ปี ๒๕๒๗ ไม่ได้ไปไหนเลย ไม่รู้จะไปไหน ไม่มีความคิดอยากจะไปด้วย อยู่เฉยๆแสนจะสบาย กินแล้วนอน

....

ถาม ถูกกิเลสมันหลอกอยู่ตลอดเวลา แล้วเราจะชนะมันได้อย่างไร

ตอบ ใช่ ไม่ทันมัน ต้องบำเพ็ญ เจริญสติก่อน แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรม ต่อสู้กับความอยากต่างๆที่ไม่จำเป็น

....

ถาม เรื่องกามฉันทะนี้ ถ้าศีลน้อยกามฉันทะก็มาก ถ้าศีลมากกามฉันทะก็น้อยลง ขึ้นอยู่กับว่าจะฆ่ากามฉันทะได้มากน้อยก็ต้องรักษาศีลให้มากขึ้น

ตอบ ใช่ ต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่จำเป็นก็อย่าไปดูสิ่งที่เป็นเครื่องบันเทิงต่างๆ ถ้าจะดูก็ดูหนังสือธรรมะ การสำรวมไม่ได้ให้ปิดหูปิดตา แต่ไม่ให้ดูในสิ่งที่จะทำให้เกิดกามฉันทะเกิดความอยากขึ้นมา ให้ดูในสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่อยากขึ้นมา มีธรรมะแล้วจิตจะสงบ แล้วก็จะไม่อยากเอง อานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมก็คือ จิตจะได้รับความสงบ พอจิตสงบแล้วก็จะไม่อยากไม่หิวกับสิ่งต่างๆ แต่ก็ได้ในขณะที่ฟังเท่านั้น พอหยุดฟังปั๊บความอยากก็กลับมาอีก บางคนฟังเทศน์เสร็จก็เปิดดูทีวีต่อ จึงต้องฟังทั้งวันเลย

....

ถาม ก่อนที่ท่านอาจารย์จะตัดสินใจออกจากงานนั้น ได้เห็นหนังตัวอย่าง (จิตสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่ง) บ้างหรือเปล่า

ตอบ ได้เห็นแล้ว ไม่อย่างนั้นทำไม่ได้หรอก จิตหลุดจากทุกขเวทนาด้วยการบริกรรม พอเจ็บก็บริกรรมไปเรื่อยๆ แป๊บเดียวก็หายไปเลย เบา โล่ง สบาย ก่อนหน้านี้รู้สึกทุกข์ทรมานใจอย่างยิ่ง พอบริกรรมอย่างต่อเนื่อง มันก็หายไปหมดเลย

ถาม การหายไปเพียงครั้งเดียวนี่ถือว่าเข้าถึงแล้ว

ตอบ ยัง เป็นเพียงตัวอย่าง เป็นเหมือนเซลล์ชวนชิม ได้ชิมได้ลิ้มรสแล้ว รู้ว่าไปถูกทางแล้ว นี่แหละคือสิ่งที่แสวงหามาตลอด แต่ไม่รู้ว่าอยู่ตรงนี้ ตอนนี้รู้แล้ว รู้ว่าการที่จะได้มาเป็นกอบเป็นกำนี้ ต้องมีเวลาให้กับมัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ต้องเลือกทางนี้

....

ถาม ในเบื้องต้นนี่ ที่สำคัญมากก็คือ ต้องได้หนังตัวอย่าง (จิตสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่ง) ก่อน

ตอบ ที่เขาฉายหนังตัวอย่างให้เราดู ก็เพื่อให้เราอยากดู

ถาม หนังตัวอย่างนานๆจึงได้ดูสักครั้งหนึ่ง

ตอบ หลวงตาท่านเล่าว่า ท่านได้ดูหนังตัวอย่างเพียง ๓ ครั้ง ตอนที่ท่านศึกษาปริยัติธรรมอยู่ ๖ ปี ตอนนั้นท่านยังไม่ได้ออกปฏิบัติ ท่านก็พยายามนั่งสมาธิไปกับการเรียนควบคู่กันไป ท่านเล่าว่า จิตรวม ๓ ครั้งในระยะเวลา ๖ ปี พอที่จะทำให้ท่านตั้งเป้าเอาไว้ว่า จะต้องออกปฏิบัติ ได้เปรียญ ๓ ประโยคก็พอแล้ว ธรรมดาเขาจะเรียนถึง ๙ ประโยคกัน

....

ถาม ได้ยินว่าอย่างหลวงตา ๖ ปีนี่ หนังตัวอย่าง (จิตสงบตัวลงรวมเป็นหนึ่ง) เกิดขึ้น ๓ ครั้ง ทำให้ได้กำลังใจหน่อย

ถาม ท่านอาจารย์ใช้เวลานานไหมกว่าหนังตัวอย่างจะเต็มเรื่อง

ตอบ เวลาไม่สำคัญ ขอให้ได้ก็แล้วกัน สั้นยาวไม่สำคัญ การเดินทางจะใช้เวลามากน้อยไม่สำคัญ ขอให้ถึงจุดหมายปลายทางก็แล้วกัน คนไปถึงก่อนกับคนไปถึงหลังนี้ ไม่ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกัน ถ้าจะได้เปรียบก็คือทุกข์น้อยกว่าคนที่ไปถึงทีหลัง คนไปถึงทีหลังต้องทุกข์มากกว่าทุกข์นานกว่า คนที่ไปถึงก่อนก็จะทุกข์น้อยกว่า

ถาม ติดอยู่ตรงที่จะพยายามหาทางลัดทางเร็วตลอดเวลา

ตอบ ต้องถือเนสัชชิ นี่คือทางลัด ลิฟท์ของทางมรรคผลนิพพานก็คือเนสัชชินี่แหละ สำหรับพระเรียกว่าธุดงควัตร จึงไม่ทรงบังคับ เพราะทรงเห็นว่าไม่เหมาะกับพระที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้าพอ ถ้าบังคับให้ถือธุดงควัตรก็อาจจะต้องลาสิกขาไป จึงทรงบังคับเพียงศีล ๒๒๗ ข้อ ส่วนธุดงควัตรให้เป็นความสมัครใจ ถ้าไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ถือธุดงควัตร ก็ต้องถือตาม สายหลวงปู่มั่นจะถือข้อฉันในบาตรเป็นวัตร บิณฑบาตเป็นวัตร ฉันมื้อเดียวเป็นวัตร ถ้าในพรรษาก็จะไม่รับอาหารหลังจากที่บิณฑบาตแล้วเป็นวัตร ผ้าก็ถือผ้า ๓ ผืนเป็นวัตร ที่พักก็พักในป่าเป็นวัตร ส่วนความเพียรก็เนสัชชิเป็นวัตรบ้าง หรือไม่เช่นนั้นก็อดอาหารบ้าง แต่การอดอาหารนี่ไม่ได้อยู่ในธุดงควัตร เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีสำหรับการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการนั่งนานๆ นั่งทั้งคืน แทนที่จะถือเนสัชชิก็ถืออิริยาบถเดียว จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็จะไม่ลุก ปล่อยให้มันเจ็บมันปวดไป จนกว่าจะหายไปเอง

ถาม คิดว่าพระอาจารย์ทิ้งเครื่องบินแล้ว ทำอย่างไรถึงจะได้นั่งเครื่องบินของพระอาจารย์

ตอบ ของใครของมัน เครื่องบินนี้ต้องสร้างขึ้นมาเอง พอถึงที่แล้วก็ทิ้งมันไป ให้คนอื่นไม่ได้ ของพระพุทธเจ้าก็ให้คนอื่นไม่ได้ ของหลวงตาก็ให้คนอื่นไม่ได้ ของใครของมัน

....

ถาม ฝึกจิตไปกับการทำงาน พอได้หรือไม่

ตอบ ให้มีสติอยู่กับงานที่เราทำ อย่าไปคิดเรื่องอื่น เป็นการฝึกสติ แต่ยังไม่ได้ความสงบ จิตจะสงบได้ต้องมีสติอยู่กับเรื่องเดียว กับอารมณ์เดียว เช่นกับพุทโธๆ หรือกับลมหายใจเข้าออก ถ้ายังมีสติอยู่กับการทำงาน จิตก็ยังหมุนๆอยู่ หมุนอยู่กับการทำงาน ยังใช้ความคิดอยู่ แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆหรืออยู่กับลม จิตจะไม่แกว่งไปแกว่งมา จะอยู่กับอารมณ์เดียว ที่จะดูดจิตให้รวมลงสู่ความสงบ เช่นตอนที่เรานั่งแล้วเจ็บ ตอนนั้นถ้าอยู่กับคำบริกรรมได้ตลอด มันจะฉุดให้ทะลุเข้าไปสู่ความสงบเลย

ถาม ตอนที่อาการเจ็บหายไปใช่หรือไม่

ตอบ ใช่

ถาม ต้องพยายามเว้นการคลุกคลี

ตอบ ใช่ นักปฏิบัติต้องไม่คลุกคลี ต้องหาที่สงบสงัดวิเวก ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ต้องมีความประมาณในการบริโภค สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าต้องการจะให้จิตสงบ ต้องมีปัจจัยเหล่านี้

....

ถาม นั่งสมาธิทุกวัน แต่เวลาออกจากสมาธิแล้วยังหงุดหงิดขี้โมโหเวลากระทบเรื่องงาน

ตอบ เพราะไม่เจริญปัญญา สมาธิอย่างเดียวไม่พอ ต้องมีปัญญา ต้องเห็นไตรลักษณ์ถึงจะตัดได้ ในมรรค ๘ มีทั้งสัมมาสมาธิ มีทั้งสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปโป คือปัญญานั่นเอง

....

ถาม ถ้าถือธุดงควัตรแล้ว ต้องถือตลอดชีวิตหรือไม่

ตอบ ไม่ มันเป็นมรรค เช่นเดียวกับการปฏิบัตินั่งสมาธิเจริญปัญญา พอเสร็จงานแล้ว ก็ไม่ต้องทำแล้ว เหมือนเครื่องบิน พอพาเรา ไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราก็ลงจากเครื่อง ไม่ต้องบิน อีกแล้ว ถึงบ้านแล้ว มรรคเป็นเหมือนพาหนะ เป็นยาน เช่น หินยาน มหายาน หินยานเป็นรถคันเล็ก มหายานเป็นรถคัน ใหญ่ พวกมหายานเขาถือว่าเป็นรถคันใหญ่ เพราะบำเพ็ญบารมี เพื่อพุทธภูมิ เพื่อจะได้พาสัตว์โลกไปได้เยอะๆ พระพุทธเจ้า สามารถช่วยสัตว์โลกได้มากกว่าพระอรหันตสาวก แต่การที่จะได้ บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าแต่ละองค์นี้ไม่ใช่ของง่าย ใช้เวลา ยาวนานกว่าการเป็นพระอรหันตสาวก ถ้าเจอพระพุทธเจ้าก็ควร เปลี่ยนใจ ถ้าเคยปรารถนาพุทธภูมิ ควรรีบปฏิบัติตามคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้บรรลุในชาตินี้เลย แต่กิเลสกลับไป คิดว่าเป็นพระพุทธเจ้าจะยิ่งใหญ่กว่า แต่จะต้องถูกกิเลสข่มเหง รังแกไปอีกหลายกัปหลายกัลป์ แทนที่จะหมดกิเลสภายใน ชาตินี้เลย

....

ถาม จิตของพระอริยะเวลาจะละสังขารนี้ จะดำเนินสมาธิอย่างเดียว กับพระพุทธเจ้าหรือเปล่า

ตอบ ไปทางเดียวกัน จิตสงบเป็นอุเบกขาปล่อยวาง ความสงบเป็นอุเบกขามีอยู่ ๒ ระดับ ระดับสมาธิกับระดับปัญญา สมาธิเพียงแต่กดกิเลสไว้ เวลาจิตแยกออกจากร่างกายแล้ว พออำนาจของสมาธิเสื่อมหมดไป กิเลสก็ยังออกมาบงการให้จิตไปเกิดในภพใหม่ได้ ขณะที่สงบนิ่งในสมาธินั้นเป็นฌาน เป็นสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าแยกจากร่างกายตอนนั้นก็จะไปอยู่ในพรหมโลก แต่พรหมโลกที่อยู่ได้ด้วยอำนาจของสมาธินี้จะเสื่อมหมดไปได้ พออำนาจของสมาธิหมดไป กิเลสก็จะออกมาเพ่นพ่าน จะเกิดความหิวในรูปเสียงกลิ่นรส เบื้องต้นก็รูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด รูปทิพย์เสียงทิพย์ ก็เลื่อนจากพรหมมาสู่ชั้นเทพ พอหมดบุญจากชั้นเทพก็ต้องการรูปเสียงกลิ่นรสชนิดหยาบ ก็ลงมาสู่ชั้นมนุษย์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบุญสร้างกรรมใหม่

ถ้าสงบนิ่งด้วยวิปัสสนาด้วยไตรลักษณ์ด้วยปัญญา จะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย ไม่ต้องภาวนาพุทโธๆเลย เพียงแต่มีสติรู้อยู่เฉยๆ จะว่ามีสติก็ไม่เชิง เพราะสติก็หมดไปแล้ว มรรคไม่มีแล้ว เช่นมหาสติมหาปัญญา หมดไปตั้งแต่ตอนที่กิเลสหมด เหมือนกับกินยารักษาโรค พอหายจากโรคแล้ว ก็ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป จิตไม่กระเพื่อมไม่กำเริบ จิตสงบตลอดเวลา นิพพานัง ปรมังสุขังอยู่ตลอดเวลา เวลาร่างกายตายไป จิตสงบนิ่งอยู่เฉยๆ ปล่อยให้ร่างกายตายไป หรือจะเข้าฌานขึ้นๆลงๆก็ได้ จะไม่เข้าก็ได้ ทำจิตให้เป็นปกติ ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน เหมือนกับเวลาที่นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการเจ็บปวด ไม่เดือดร้อนกับมัน ปล่อยให้เจ็บไป จิตรับรู้ความเจ็บปวด แต่ไม่ไปกลัว ไม่อยากให้มันหาย ปล่อยให้มันหายเอง อย่างนี้เป็นระดับ

หลุดพ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ปัญญา เมื่อหลุดพ้นแล้วจะไม่มีความอยาก อยากให้ทุกขเวทนาหายไป หรืออยากจะหนีจากทุกขเวทนานั้นไป ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายกับขันธ์ จิตเพียงแต่รับรู้ ยังหายใจอยู่ก็รู้ว่ายังหายใจอยู่ ทุกขเวทนาความเจ็บปวดของร่างกายยังมีอยู่ก็รู้ว่ายังมีอยู่ พอไม่หายใจก็รู้ว่าไม่หายใจ เวทนาหายไปก็รู้ว่าหายไป

นี่เกิดจากการฝึกฝน เจริญสมถะและวิปัสสนา จนกลายเป็นธรรมชาติของจิตไป อยู่ในอุเบกขาตลอดเวลา ไม่มีอารมณ์กับอะไรทั้งนั้น เมื่อไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ก็ไม่เดือดร้อนอะไร กับความเป็นไปของร่างกายของเวทนาที่เป็นปัญหาสำคัญก็ ๒ ตัวนี้เอง ร่างกายกับเวทนา ทุกขเวทนาความเจ็บปวด ความตาย ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่สร้างความทุกข์ให้กับสัตว์โลกตลอดเวลา เวลาอื่นจะไม่ค่อยแสดงผลเท่าไร เวลาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาไม่แก่ สามารถทำอะไรได้ตามความอยากของกิเลส ตอนนั้นก็จะสนุกสนานมีความสุข แต่ไม่เคยคิดว่าสักวันหนึ่งจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย สักวันหนึ่งจะต้องตาย ตอนนั้นจะมีวิชารับกับเหตุการณ์ได้หรือเปล่า เหมือนกับตอนนี้เราอยู่ในสภาวะที่ไม่มีสงคราม เป็นภาวะปกติ เราก็อยู่กันสุขสบาย แต่ถ้าเกิดมีข้าศึกบุกเข้ามา เรามีอาวุธไว้ต่อสู้หรือเปล่า ถ้าไม่มีก็จะถูกเขาทำลาย ถ้ามีก็ป้องกันได้ ที่พวกเรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน มาทำบุญให้ทาน มารักษาศีล มาภาวนานี้ มาเพื่อเสริมสร้างกำลังไว้ปกป้องรักษาจิตใจ ไม่ได้มารักษาร่างกาย ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้อยู่ไปนานๆ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้ตาย ทำบุญเพื่อให้ใจปล่อยวาง เพราะใจยึดติด

กับสิ่งภายนอกอยู่มาก พอยึดติดแล้วก็จะไม่มีเวลาภาวนากัน จะหมดเวลากับการแสวงหาดูแลจัดการกับสิ่งภายนอก จึงต้องปล่อยวางภายนอกก่อน ด้วยการบริจาค ด้วยการเสียสละ ด้วยการละสิ่งของที่ฟุ่มเฟือยเหลือเฟือเกินความจำเป็น

ความจำเป็นก็คือปัจจัย ๔ ถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงก็ถือว่าพอแล้ว มากกว่านั้นก็จะเป็นอุปสรรคต่อการหลุดพ้น เป็นนิวรณ์ เช่นกามฉันทะ ติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้ามีนิวรณ์จิตจะไม่สงบ จิตไม่สงบก็จะไม่เห็นธรรม ไม่สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ได้ ก็จะหลุดพ้นไม่ได้ จึงต้องตัดภายนอกก่อน เก็บสมบัติข้าวของเงินทองไว้เท่าที่จำเป็น มีไว้ดูแลจนถึงวันตายได้ก็พอแล้ว มีเงินไว้สักก้อนหนึ่ง จะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นผู้ชายก็ไม่ต้องมีเลยก็ได้ ยกให้คนอื่นไปหมด รักใครชอบใครอยากจะให้ใครก็ให้ได้ ไม่จำเป็นจะต้องให้พระเสมอไป ให้กับคนอื่นก็ได้ ให้กับลูกให้กับภรรยาก็ได้

พระพุทธเจ้าก็ทรงทิ้งไว้ให้ลูกให้ภรรยา ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปเลย ต้องการเวลาเท่านั้นเอง เวลาที่จะอยู่คนเดียวเพื่อจะได้บำเพ็ญ ทำทุกอย่างเพื่อจิตใจเท่านั้น ไม่ได้ทำเพื่อร่างกาย ทำร่างกายให้ดีขนาดไหนก็ตาม ก็ต้องเป็นไปตามวาระของเขา ไม่มีใครยับยั้งได้ พวกเรากำลังยืนเข้าคิวกัน เหมือนเวลาไปธนาคาร หรือหยุดรถตามสี่แยกไฟแดง เข้าคิวรอให้ไฟเขียว จะได้ขยับไปได้ จนกว่าจะพ้นสี่แยก การตายก็เหมือนสี่แยกไฟแดงนี้เอง เราก็กำลังเข้าคิวอยู่ที่สี่แยกไฟแดงรอให้รถขยับไป แต่เวลาอยู่สี่แยกไฟแดงนี้อยากให้ไฟเขียวเร็วๆ จะได้ไปเร็วๆ ทำไมกับเรื่องของความตายกลับไม่อยากให้ไฟเขียวเร็วๆ

เพราะเราไม่มีธรรมะ มีแต่อวิชชา มีแต่ความหลง หารู้ไม่ว่ายิ่งอยู่ไปนานเท่าไรยิ่งทุกข์นานขึ้นไปเท่านั้น

....

ถาม เวลาเราอยู่ข้างนอก อย่างที่ท่านอาจารย์ว่าเป็นสี่แยก ถ้าเราเลี่ยงไม่ได้ เราจะทำอย่างไร

ตอบ ก็หาเท่าที่เราหาได้ มาวัดได้ก็มา ถ้าอยู่บ้านก็หาห้องที่เราพอจะอยู่ตามลำพังได้ ข้อสำคัญเราต้องใจแข็ง ต้องกำหนดเวลาไว้ ถ้าจะนั่ง ๒ ชั่วโมงก็จะต้องนั่งให้ได้ ไม่ใช่นั่งไป ๑๕ นาที แล้วก็หาหมอนหาเตียง ก็จะไปไม่ถึงไหน

....

ถาม เพื่อนลูกเขาภาวนา ถึงจุดหนึ่งก็มีครูบาอาจารย์มาแสดงให้เห็น แล้วเขาก็เลยยึดตรงนั้นเป็นอสุภะ ดูไปเรื่อยๆ พออีกวันหนึ่งมีแสงเข้ามา เขาเลยกลัว

ตอบ กลัวทำไม มันไม่ได้ทำอะไรเราเลย ไปกลัวมันทำไม ให้มันทำอะไรเราก่อนสิ ให้มีเหตุผล ทำไมต้องกลัวด้วย แสงเราก็เห็นทุกวันอยู่แล้ว ลืมตาก็เห็นแสงอยู่ตลอดเวลา อยู่กับแสงมาตลอดเวลา ไม่เห็นจะน่ากลัวตรงไหนเลย น่ากลัวตอนที่ไม่มีแสงเสียมากกว่า ไม่ใช่หรือ เวลาไปอยู่ที่มืดก็กลัวกันทั้งนั้น นี่กลับมากลัวแสง ก็ยิ่งบ้าใหญ่ บ้ากว่าคนที่ไม่ได้ภาวนา ไม่มีเหตุไม่มีผลเลย

ถาม หรือว่าสติยังไม่ตั้งมั่นพอ

ตอบ ปฏิบัติแบบไม่ใช้ปัญญา ไม่รู้จักแยกแยะว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนอยู่เรื่อยๆ เวลาภาวนาอย่าออกไปรับรู้ เพราะสิ่งที่รับรู้มีหลายรูปแบบด้วยกัน ถ้าไม่มีปัญญาจะเป็นบ้าได้ เสียสติได้ กลัวได้ เวลาภาวนาควรสังเกต ถ้าออกไปรับรู้ก็ต้องดึงกลับเข้ามาสู่องค์ภาวนา ดึงกลับเข้ามาที่ใจ มาที่ตัวรู้ มาที่พุทโธ พอเข้ามาแล้วสิ่งที่ตามรู้ก็จะหายไป พวกนี้สอนยาก อย่างคุณแม่แก้วนี่สอนยาก เป็นนิสัยที่จะออกรับรู้ ตอนต้นก็ออกไปรับรู้เรื่องที่น่าชื่นชมยินดี พอไปเจอสิ่งที่น่าหวาดกลัว ก็เลยเกิดปัญหาขึ้นมา ควรภาวนาให้เกิดปัญญาก่อน แล้วค่อยออกไปรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเปรียบเหมือนงูพิษ ถ้ามีปัญญาก็จับงูมารีดพิษมาทำเป็นยาได้ ไม่มีปัญญาก็ถูกงูกัดตายได้ ถ้ามีนิสัยในทางนี้ในขณะที่ยังไม่มีปัญญา ก็อย่าเพิ่งออกไปรับรู้ ให้ดึงจิตเข้ามาให้สงบนิ่ง เหมือนกับนอนหลับสนิทไม่ฝัน ให้นิ่งอยู่ในอุเบกขา สักแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว ถ้าจะออกไปก็ดึงกลับเข้ามา บังคับจนกว่าจะเชื่อเรา ต่อไปก็จะไม่ออกไป ทุกครั้งที่นั่งสมาธิจิตจะสงบนิ่งไม่ออกไป นิ่งได้นานมากเท่าไรก็จะมีกำลังมากเท่านั้น ที่จะไปใช้ในการพิจารณาปัญญาต่อไป พอพิจารณาปัญญาก็จะเกิดความฉลาดรู้ทัน ต่อไปก็จะสามารถนำปัญญานี้ ไปปฏิบัติกับสิ่งที่พบเห็นในสมาธิได้ ตอนนี้ต้องเรียนวิชาทางปัญญาก่อน เจริญไตรลักษณ์ก่อน พิจารณาภาพที่เห็นในสมาธิว่าเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับภาพที่เห็นด้วยตาเป็นอนิจจังเหมือนกัน เกิดแล้วดับไปเหมือนกัน ไม่มีสาระไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถบังคับควบคุม ให้เป็น

ไปตามความต้องการได้ แต่เราบังคับใจไม่ให้ไปยุ่งกับมันได้ เวลาเห็นภาพที่เราชอบก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่ชอบก็อยากจะให้หายไป แต่เราบังคับมันไม่ได้ สิ่งที่เราบังคับได้ก็คือใจของเรา จึงควรดึงใจกลับเข้ามาข้างใน ปิดประตูหน้าต่างเสีย ไม่มองออกไปข้างนอก ก็จะไม่เห็นอะไร แต่กิเลสมันชอบดู ชอบเปิดหน้าต่างมองออกไปข้างนอก

ถาม ถ้ายังไม่มีปัญญา ลูกก็บอกเขาให้ดูเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาไป

ตอบ ถ้าพิจารณาไม่เป็น ให้ดึงกลับเข้ามาก่อน ปิดประตูปิดหน้าต่างก่อน ถ้าใช้พุทโธก็กลับมาหาพุทโธ ถ้าสติมีกำลังพอ ก็ดึงให้กลับมาหาตัวรู้ ให้อยู่กับตัวรู้ สักแต่ว่ารู้ อย่าไปรับรู้ ถ้ายังรับรู้อยู่ ก็เอาพุทโธไล่ บริกรรมพุทโธๆไป หรือพิจารณาธรรมะไปเลยก็ได้ พิจารณาร่างกาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาอาการ ๓๒ ไปก็ได้

....

ถาม การปรุงแต่งของจิต ส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารการกิน ใช่หรือไม่

ตอบ กามตัณหาออกมาจากความหลง ไม่เห็นอสุภะ ไม่เห็นความไม่สวยงาม แต่มีปัจจัยอย่างอื่นเป็นตัวเสริม ตัวช่วยกระตุ้น เช่นการอยู่ดีกินดี จะทำให้กามตัณหามีกำลังมาก ในยุคข้าวยากหมากแพงจะไม่ค่อยออกลูกกัน สัตว์ก็เหมือนกัน ลิงนี้ถ้าอาหารขาดแคลนจะไม่ค่อยขยายพันธุ์กันเท่าไหร่ เพราะไม่มีอารมณ์ที่จะหาความสุขจากการเสพกาม ต้องอิ่มท้องก่อน พออิ่มท้องหลับนอนสบายแล้ว ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง กามตัณหาถึง

จะออกมา พระท่านถึงต้องคอยควบคุมเรื่องอาหาร พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักประมาณในการบริโภค การอดอาหารจึงเป็นตัวสกัดได้ดี แต่ไม่ได้สกัดที่ต้นเหตุ เป็นการสกัดที่ปลายเหตุ คือที่ร่างกาย ร่างกายพออ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวมีแรงก็จะไม่คิดถึงเรื่องกาม จะคิดถึงเรื่องข้าวก่อน เวลาอดข้าวจะคิดแต่เรื่องข้าวก่อน พอกินข้าวอิ่มแล้วก็จะคิดเรื่องหมอนก่อน เป็นปัจจัยเสริม ไม่ใช่ปัจจัยหลัก ปัจจัยหลักยังมีอยู่เท่าเดิม จะออกมาเร็วมาช้า มามากมาน้อย ก็อยู่ที่ปัจจัยเสริม ถ้าต้องการให้ปัจจัยหลักนี้หมดไปก็ต้องเจริญวิปัสสนาอสุภกรรมฐาน สกัดความหลงที่จะคิดแต่ความสวยงาม พอคิดถึงความสวยงามก็จะมีอสุภะเข้ามาทำลายตลอดเวลา เหมือนกับมีฝ่ายค้านมาตอบโต้ ลงคะแนนทีไรก็เท่ากันมติก็ไม่ผ่าน ๕๐ : ๕๐ มตินั้นก็ตกไป เราต้องเจริญบ่อยๆ เพราะฝ่ายเสนอเสนออยู่ทุกวินาทีเลย ฝ่ายค้านนานๆจะโผล่มารับสักที มักจะมาตอนที่แพ้ไปแล้ว ไปเที่ยวมาแล้ว ไปหาความสุขมาแล้ว ตอนที่เสนอไม่มีฝ่ายค้านออกมาค้านเลย ตอนที่กำลังเจริญอสุภะนั้นเป็นเหมือนกำลังทำการบ้าน เป็นการฝึกซ้อม ยังไม่ได้ขึ้นเวทีจริง เพราะตอนนั้นฝ่ายเสนอยังไม่ได้ออกมา เวลาที่จะขึ้นเวทีจริง ต้องตอนที่เขาเสนอมา เกิดความกระสันอยาก ตอนนั้นฝ่ายค้านจะออกมาทันหรือไม่ ถ้าฝ่ายค้านควบคุมสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ยังไม่ออกมาหรือออกมาแล้ว ก็หมดปัญหาไป ไม่ต้องทำแล้ว ไม่ต้องเจริญอีกต่อไป เพราะฝังอยู่ในใจแล้ว ฝ่ายเสนอก็จะถูกฝังไว้ ไม่ให้โผล่ขึ้นมาอีก ถูกฝังด้วยอสุภะ จากนั้นก็จะมีปัญหาอื่นที่ต้องแก้อีก แก้ไปจนกว่าจะไม่มีปัญหาหลงเหลืออยู่เลย

....

ถาม ต้องทวนกระแสทุกเรื่องไหม

ตอบ ถ้าเป็นกระแสกิเลสก็ต้องทวน ถ้าเป็นกระแสธรรมก็ต้องตาม ไม่ใช่ทวนกระแสธรรม ต้องทวนกระแสกิเลส กระแสธรรมต้องตาม ให้เข้าสู่กระแสธรรมให้ได้เถิด แล้วจะไหลไปเอง จะมีกำลังแรงกว่ากิเลส จะช้าหรือจะเร็วก็ไม่เกิน ๗ ชาติ คำว่าโสดาบันก็มาจากคำว่าโสตะ โสตะแปลว่ากระแส กระแสสู่พระนิพพาน ถ้าได้เข้าสู่กระแสนี้แล้วก็จะไหลไปสู่พระนิพพาน เหมือนกับน้ำในแม่น้ำลำคลอง ก็จะต้องไหลไปสู่มหาสมุทร จะไม่ไหลกลับ ถ้าเป็นกระแสกิเลสก็ต้องทวนกระแส อย่าไหลตามกระแสกิเลส เพราะจะพาไปสู่วัฏสงสาร ไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด กระแสของธรรมพาไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่เรามาทำกันนี้ อยู่ที่การทำบุญให้ทาน อยู่ที่การรักษาศีล อยู่ที่การตัดสิ่งต่างๆภายนอกให้หมดไป อย่าไปสนใจกับเรื่องลาภยศสรรเสริญสุขเลย คิดว่าเป็นหัวโขน มันไม่เที่ยง สักวันก็ต้องทิ้งมันไปหมด ไม่ได้เป็นที่พึ่งทางใจ ไม่ได้ทำให้จิตพ้นจากความทุกข์ ไม่ได้ทำให้จิตสงบ แต่กลับทำให้จิตกระวนกระวาย ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ ตัดมันไป ดึงจิตเข้าข้างใน ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ดึงเข้ามาด้วยสมาธิ แล้วก็เจริญปัญญา ดึงเข้ามาแล้วก็ตัดหัวมันเลย ต้องจับมันผูกไว้ก่อนที่จะฆ่ามัน สัตว์นี่จะตัดคอมันได้ต้องจับมันมามัดไว้ก่อน พอมัดไว้แล้วก็ตัดมันได้ ถ้ามันยังวิ่งหนีอยู่ จะตัดคอมันนี่ยาก การทำสมาธิก็เป็นการเหมือนการจับกิเลสมัดไว้ ไม่ให้ดิ้นหนี แล้วก็เอาปัญญามาเชือด เอาไตรลักษณ์มาเชือด พอเชือดแล้วก็หมดปัญหาไป

มรรคจึงต้องมีทั้งทาน มีทั้งศีล มีทั้งภาวนา ถึงจะได้ผลเต็มที่ ถ้าทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะได้ไม่มากพอ ถ้าอยู่ขั้นปัญญาแล้ว ก็ถือว่ามีทานอยู่แล้ว มีศีลอยู่แล้ว มีสมาธิอยู่แล้ว ถึงจะไป ขั้นปัญญาได้ เหมือนกับคนที่เรียนอยู่ชั้น ม.๘ ก็หมายความ ว่าได้เรียนอนุบาลมาแล้ว ได้เรียนชั้นประถมมาแล้ว ตอนนี้อยู่ ชั้น ม.๘ แล้ว ถ้าสามารถเจริญไตรลักษณ์เจริญอสุภะได้ ตลอดเวลา ก็ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องการทำบุญให้ทานรักษาศีล เพราะจะไม่มีเวลามาทำบาปทำกรรม เพราะจิตจะหมุนอยู่กับเรื่อง ไตรลักษณ์ เรื่องของการตัด เรื่องของการปล่อยวาง เมื่อไม่มี ความโลภความอยากจะไปทำผิดศีลได้อย่างไร มีแต่อยากจะให้ อยากจะตัด

....

ถาม เราทุกข์เพราะความปรุงเท่านั้นเอง ใช่หรือไม่

ตอบ ทุกข์เพราะสมุทัย พอเห็นภาพที่ไม่ชอบใจก็เป็นสมุทัยแล้ว ปรุงแต่งแล้ว มีปฏิกิริยาแล้ว เกิดความรังเกียจ เกิดวิภวตัณหา ไม่อยากเจอ ไม่อยากพบ ถ้าไม่มีวิภวตัณหาก็จะเฉยๆ ถึงแม้ ในอดีตเคยไม่ชอบ แต่ตอนนี้ทำใจได้แล้ว เราก็ไม่ทุกข์ เคยเกลียดขี้หน้าคนนี้ เจอทีไรใจจะร้อนขึ้นมาทันที พอไป ปฏิบัติธรรม ภาวนาทำใจเป็นอุเบกขาได้ เห็นใครก็ได้ ใครจะมา ก็ได้ ใจเฉยแล้ว

ถาม คือรู้อยู่แต่ไม่ปรุงต่อ

ตอบ ไม่ปรุงต่อ มีปัญญาระงับ สักแต่ว่ารู้ รู้ว่าเป็นเพียงรูป อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เห็นอะไรก็ให้สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่า สักแต่ว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดดับ มาแล้วเดี๋ยวก็ไป บังคับเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะมาเราก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะไปเราก็ดึงเขาไว้ไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว เราจะไม่ดึง เราจะไม่ห้าม เราจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเรายังดึงอยู่หรือยังห้ามอยู่ เราก็จะทุกข์ ทุกข์เพราะเห็นคนที่ไม่ต้องการ ไม่เอา ไม่ต้องการ อย่ามา คนที่เรารักเวลาเขาจะไปก็อย่าไป อย่าไป อยู่ก่อน นี่คือสมุทัยที่เกิดจากสัญญา เห็นภาพแล้วก็มีสัญญาเดิมอยู่ สัญญาเดิมว่าภาพนี้น่ายินดี ภาพนี้น่ารังเกียจ จึงไม่อยากจะดูอสุภกัน ชอบดูแฟชั่น

....

ถาม พอออกจากวัดเข้ามาอยู่ในเมืองมันก็เปลี่ยนไป ลึกๆมันกลัวการเปลี่ยนแปลง กลัวการสูญเสีย ทั้งๆที่ตอนปฏิบัติก็เอาเป็นเอาตาย

ตอบ แสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริง ที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงมีการสูญเสีย

ยังตัดไม่ขาด พิจารณาแล้วแต่ยังไม่ปลงจริงๆ ถ้าปลงจริงๆก็เดินไปในที่มืดเลย ไม่ต้องฉายไฟ ดูซิว่าใจจะเป็นอย่างไรในตอนนั้น ถ้ามีความกลัวเกิดขึ้น ก็พยายามข่มใจด้วยธรรมะว่ากลัวทำไมกลัวก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าเข้าใจแล้วมันจะปลง พอยอมตายแล้วก็จะหายกลัว ตอนนั้นก็จะรู้อยู่ในใจว่ายอมตายแล้ว

ไม่กลัวแล้ว ถ้ายอมตายได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องกลัว จะอด อยากขาดแคลน จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะโดนอะไร ก็ไม่เท่ากับ ความตาย ถ้ากลัวความเจ็บปวด ก็ต้องนั่งพิจารณาทุกขเวทนา นั่งไปให้มันเจ็บให้มันปวดแล้วก็อย่าลุก อย่าไปกลัว อย่าไป อยากให้มันหาย ปล่อยให้มันอยู่ของมันไป จนกว่ามันจะหายเอง

………………………………

ถาม ขออุบายเวลาทำงาน บางทีเกิดโทสะให้อภัยยาก โดยเฉพาะ ทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานที่คุ้นเคยสนิทกันมา พอเกิด ความไม่ชอบ เขาจะทำอะไร เราจะคอยจับผิดเขา หรือโมโหเขา

ตอบ ต้องโทษตัวเราว่าเรากำลังผิด ไม่ใช่เขาผิด ถึงแม้เขาผิดแต่เรา ผิดมากกว่าเขา ที่ไม่ให้อภัยเขา ที่ไปจ้องจับผิดไปโกรธไป เกลียดเขา ซึ่งร้ายแรงกว่าสิ่งที่เขาทำผิด เหตุที่ทำให้เราโกรธ ก็เพราะเราไปยึดติดกับงานของเรามากเกินไป พอเขาไม่ได้ทำตาม ที่เราต้องการ เราเลยโกรธ เพราะทำให้งานเสีย ถ้ามีความเมตตา แล้ว จะเลือกความเมตตามากกว่างาน งานได้ก็ได้ไป ไม่ได้ ก็ช่างมัน ทำวันนี้ไม่ได้ พรุ่งนี้ทำใหม่ก็ได้ คนนี้ทำไม่ได้ก็หา คนใหม่มาทำแทน แต่ไม่ต้องไปโกรธไปเกลียดเขา เพราะความ โกรธความเกลียดเป็นโทษ เป็นความผิดที่ร้ายแรงกว่า ต้องเห็น ความผิดที่อยู่ในตัวเรา เห็นว่าความโกรธความเกลียดเป็นโทษ เป็นความผิดที่ร้ายแรงกว่าการกระทำผิดพลาด ของเขา เขาอาจ จะไม่ตั้งใจก็ได้ หรืออาจจะตั้งใจก็ได้ ไม่เป็นไร ข้อสำคัญคือ งานนี้ไม่สำคัญอะไร เมื่อเปรียบเทียบกับงานภายในใจของเรา

………………………………

ถาม ความยึดติดในงานกับความรับผิดชอบในงาน เหมือนจะใกล้ๆกัน

ตอบ ต่างกันตรงที่อารมณ์ ถ้าเป็นความรับผิดชอบก็ทำไปด้วยเหตุด้วยผล ไม่มีอารมณ์ ไม่กังวล ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เสร็จก็เสร็จ ไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ ทำเต็มที่แล้ว

ถาม ถ้าสมมติว่างานนี้ต้องเสร็จ ถ้าไม่เสร็จแสดงว่าเราไม่รับผิดชอบ

ตอบ ไม่ใช่ เราอาจจะไม่มีความสามารถพอ หรือมีอุปสรรคที่เราไม่สามารถแก้ได้ ถ้าเจ้านายไม่พอใจ อย่างมากก็ให้เราหางานใหม่ ถ้าเราทำเต็มความสามารถของเราแล้ว แสดงว่าเรารับผิดชอบเต็มที่แล้ว

ถาม หมายความว่า ถ้าเราทำตามหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว ทำเต็มความสามารถของเรา ผลจะเป็นอย่างไร อย่าได้เป็นอารมณ์กับผลอย่างนั้นใช่ไหม

ตอบ ผลก็ต้องเป็นผลอย่างนั้น จะดีใจก็ได้เท่านั้น จะเสียใจก็ได้เท่านั้น จะเฉยๆ ก็ได้เท่านั้น เฉยๆ แล้วจะสบายใจ ดีใจก็เกิดกิเลสอีก ต้องทำดีกว่านี้ หางานที่ยากกว่านี้ทำ ต้องเครียดไปเรื่อยๆ เพราะมีเป้าสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ถาม โดนใครว่าอะไรก็ไม่ต้องไปสนใจ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว

ตอบ ฟังได้ ถ้าฟังด้วยเหตุด้วยผล บางทีเขาอาจจะแนะนำอะไร

บางอย่าง ให้เราทำได้ผลดีขึ้น อย่างนี้ไม่ควรปฏิเสธ ถ้าพูดไม่มีเหตุผล พูดด่าว่าไปตามอารมณ์ ก็กรวดน้ำให้เขาไป อย่าไปถือสาถือโทษ

....

ถาม ดูเหมือนว่าความยึดติดในงานกับความรับผิดชอบในงานจะใกล้ๆกัน

ตอบ ต่างกันตรงที่อารมณ์ ถ้าเป็นความรับผิดชอบก็ทำไปด้วยเหตุด้วยผล ไม่มีอารมณ์ ไม่กังวล ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เสร็จก็เสร็จไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ ทำเต็มที่แล้ว

ถาม ถ้าสมมติว่างานนี้ต้องเสร็จ ถ้าไม่เสร็จแสดงว่าเราไม่รับผิดชอบ

ตอบ ไม่ใช่ เราอาจจะไม่มีความสามารถพอ หรือมีอุปสรรคที่เราไม่สามารถแก้ได้ ถ้าเจ้านายไม่พอใจ อย่างมากก็ให้เราหางานใหม่ ถ้าเราทำเต็มความสามารถของเราแล้ว แสดงว่าเรารับผิดชอบเต็มที่แล้ว

ถาม หมายความว่า ถ้าเราทำตามหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว ทำเต็มความสามารถของเรา ผลจะเป็นอย่างไร อย่าได้เป็นอารมณ์กับผลอย่างนั้นใช่ไหม

ตอบ ผลก็ต้องเป็นผลอย่างนั้น จะดีใจก็ได้เท่านั้น จะเสียใจก็ได้เท่านั้น จะเฉยๆ ก็ได้เท่านั้น เฉยๆ แล้วจะสบายใจ ดีใจก็เกิด

กิเลสอีก ต้องทำดีกว่านี้ หางานที่ยากกว่านี้ทำ ต้องเครียดไปเรื่อยๆ เพราะมีเป้าสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ถาม โดนใครว่าอะไรก็ไม่ต้องไปสนใจ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว

ตอบ ฟังได้ ถ้าฟังด้วยเหตุด้วยผล บางทีเขาอาจจะแนะนำอะไรบางอย่าง ให้เราทำได้ผลดีขึ้น อย่างนี้ไม่ควรปฏิเสธ ถ้าพูดไม่มีเหตุผล พูดด่าว่าไปตามอารมณ์ ก็กรวดน้ำให้เขาไป อย่าไปถือสาถือโทษ

....

ถาม เรื่องศรัทธาวิริยะสติ ศรัทธาเกื้อหนุนให้เกิดวิริยะ พอมีวิริยะระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มากพอที่จะทำให้เกิดผล เราต้องเสริมสร้างศรัทธาให้เพิ่มขึ้นถูกต้องหรือไม่

ตอบ ศรัทธาจะผลักให้เราไปสู่การปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วจะทำให้มีศรัทธาเพิ่มขึ้น ถ้าเห็นผลแล้วจะเกิดศรัทธาเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน

....

ถาม วิริยะทำให้เกิดผล ศรัทธาจึงจะเกิดมากขึ้น ใช่หรือไม่

ตอบ เปลี่ยนจากศรัทธาที่สั่นคลอนเป็นศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน พอเห็นผลแล้ว มีผลเป็นเครื่องยืนยันแล้ว ก็จะไม่ลังเลสงสัย เช่นได้ธนบัตรมาใบหนึ่ง ยังไม่แน่ใจว่าเป็นของจริงหรือของปลอม

ก็ต้องเอาไปให้คนที่ชำนาญทางด้านธนบัตรดู ไปที่ธนาคารแห่งประเทศไทยให้ช่วยพิสูจน์ให้หน่อย ว่าเป็นของจริงหรือของปลอม พอเขาบอกว่าของจริงก็จะศรัทธา พอปฏิบัติจนเห็นผลแล้ว ก็จะมีศรัทธา เชื่อแล้วว่าปฏิบัติได้ผลจริงๆ มีประโยชน์กับเราจริงๆ ผลทางทานก็มีในระดับหนึ่ง ผลทางศีลก็มีระดับหนึ่ง แต่จะไม่ค่อยมีน้ำหนักเท่ากับการภาวนา ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งได้นี้มันจะมีน้ำหนักมาก แต่การให้ทานการเสียสละนี้ก็มีน้ำหนัก ถ้าทำไปแล้วเกิดความสุขใจขึ้นมา กล้าเสียสละประโยชน์สุขของเราเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น เห็นคนอดข้าวอดอาหาร เรามีอาหารเพียงแค่นี้ แต่เราไม่รับประทานสักมื้อหนึ่งก็ได้ เสียสละอาหารมื้อนี้ให้เขาไป เราหิวหน่อยทางด้านร่างกาย แต่จะเห็นความอิ่มเอิบของจิตใจปรากฏขึ้นมา เป็นผลที่เราเห็นได้จากการเสียสละ หรือจากการซื่อสัตย์สุจริตนี่ เราสามารถโกงได้เป็น ๑๐ ล้าน แต่เราไม่ทำ เราพอใจกับเงินเดือนที่เราได้เดือนละ ๔-๕ หมื่นหรือ ๔-๕ แสน แต่เราจะไม่คิดเอาประโยชน์จากหน้าที่การงานของเรา เราจะมีความสุขใจมีความภูมิใจ จะไม่หวั่นไหวต่อการกล่าวหา ใครจะกล่าวหาฟ้องร้องว่าประพฤติผิดมิชอบ ก็จะไม่รู้สึกอะไร นอนหลับสบาย แต่ถ้าไปรับสินบนมา จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่คือผลที่เกิดจากการรักษาศีลซื่อสัตย์สุจริต

แต่จะไม่ชัดเหมือนกับการภาวนา ที่พลิกหน้ามือเป็นหลังมือเลย จิตที่ฟุ้งซ่านวุ่นวายแล้วสงบลง เป็นเหมือนเสียงที่ดังสนั่นหวั่นไหวแล้วเงียบลงไป ความสงบจะเป็นอย่างนั้น จะเห็นชัดกว่าทานและศีลมาก ถ้าทางปัญญาก็จะเกิดความโล่งอกโล่งใจ

มีปัญหากับเรื่องอะไรแล้วพิจารณาจนตัดได้ปล่อยวางได้ อะไรจะเกิดก็เกิด ตอนต้นก็กังวล ว่าจะถูกปลดหรือไม่ ห่วงจนกินไม่ได้นอนไม่หลับโดนกล่าวหาว่าประพฤติผิดมิชอบ ทั้งๆที่ไม่ได้ทำ แต่ใจก็ยังรักงานอยู่ ยังเสียดายงานอยู่ เสียดายรายได้ แต่ถ้าพิจารณาว่าถึงแม้รายได้จะมาก แต่ความต้องการของเราจริงๆ ไม่จำเป็นต้องอาศัยรายได้นี้ก็ได้ อยู่แบบสมถะเรียบง่ายได้ ถ้าไม่มีที่พึ่งก็ยังมีศาสนารอเราอยู่ มีข้าวฟรีกินมีบ้านฟรีอยู่ เราก็ตัดได้ พิจารณาว่านี่แหละคือความทุกข์ที่ไปยึดติดกับลาภ ที่มีทั้งเจริญและเสื่อม เวลาเจริญก็ดีอกดีใจเวลาเสื่อมก็ทุกข์วุ่นวายใจ สู้อย่าไปอาศัยมันดีกว่า อยู่แบบไม่ต้องอาศัยมันก็ได้ คนอื่นเขาอยู่ได้ ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ จะออกจากงานก็ออก ไม่เป็นไร พิจารณาด้วยปัญญา ความวิตกกังวลต่างๆก็หายไป จะเห็นประโยชน์ของการพิจารณา ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะปล่อยวางได้ ออกจากงานได้

....

ถาม จะทำรายงานโน้มน้าวใจคนไม่ให้ฆ่าสัตว์ เพราะคนชอบฆ่ายุงฆ่ามดกัน แต่จะไม่เอาเรื่องยุงเรื่องมดอย่างเดียว

ตอบ ต้องมองว่ามนุษย์และสัตว์ทุกชนิด มีคุณค่าเท่ากัน รักชีวิตเท่ากัน ต่อให้ใครให้เงินมามากเท่าไหร่เพื่อแลกกับชีวิต ก็ไม่มีใครเอา เพียงแต่ว่าสัตว์ไม่สามารถสื่อให้เรารู้ว่า เขาก็รักชีวิตของเขาเท่ากับเรารักชีวิตของเรา ธรรมชาติของกิเลสจะเห็นแก่ตัว เห็นว่าชีวิตของตนมีค่ากว่าชีวิตของผู้อื่น จึงไม่มีความเมตตากรุณา ถ้าต้องการอะไรสำหรับตนเองแล้ว จะทำได้ทุกอย่าง

เช่นจะอ้างว่าถ้าไม่ได้ฆ่าสัตว์ ก็จะไม่มีอาหารรับประทาน ก็จะอยู่ไม่ได้ ถ้าเราไปอยู่ในป่าอยู่ในดงเสือ เสือก็ต้องคิดว่าถ้าไม่ได้เรากินเขาก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน ถ้าคิดแบบนี้ก็ถือว่าเป็นเดียรฉานด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย เดียรฉานก็คือผู้ที่ไม่มีปัญญา ไม่รู้ว่าสัตว์ทุกชนิดมีความรักตัวกลัวตายเหมือนกันหมด เห็นคุณค่าของชีวิตของตนมากกว่าของผู้อื่น ถ้ามีปัญญาก็จะเคารพชีวิตของกันและกัน มนุษย์ถึงอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ต้องฆ่ากัน เพราะมนุษย์ถูกสอนไม่ให้ฆ่าผู้อื่น ฆ่าแล้วจะมีโทษตามมา

....

ถาม คนที่มีปัญญาในความหมายของศาสนาเป็นอย่างไร

ตอบ มีความสามารถแยกแยะว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษ ถ้าถูกความหลงครอบงำก็จะไม่สามารถแยกแยะได้ คนที่ไม่มีปัญญาแยกแยะจึงเป็นคนครึ่งคนเท่านั้น เป็นคนทางกายแต่ใจเป็นสัตว์ สัตว์ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีไม่ดี คนเท่านั้นที่ทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ต่างจากสัตว์ ศาสนาคริสต์ก็สอนให้ทำในสิ่งที่อยากให้ผู้อื่นทำกับเรา ถ้าเราอยากให้ผู้อื่นดีกับเรา เราก็ต้องดีกับเขา

ถาม แต่ในกรณีของสัตว์จะไม่ชัด

ตอบ ทางพุทธศาสนาถือว่า สัตว์และมนุษย์มีความรักตัวกลัวตายเหมือนกัน เพราะเป็นจิตเหมือนกัน เพียงแต่จิตต้องไปใช้กรรมจึงได้ร่างของสัตว์ที่ต่ำต้อยกว่า เพราะจิตมีสติปัญญาต่ำ ก็เลย

ต้องไปเกิดในระดับต่ำ แต่ความรักตัวกลัวตายนี่เท่ากันหมดไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นสัตว์ สัตว์ทุกตัวต้องการให้ผู้อื่นรักและดีกับตนทั้งนั้น ไม่มีใครต้องการให้ผู้อื่นฆ่าตนหรือทำร้ายตน ถ้าอยากให้สังคมสงบสุข ก็ต้องไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน นี่คือหลักของการอยู่ร่วมกันในสังคม สังคมของมนุษย์จึงเป็นสังคมที่สงบปลอดภัยกว่าสังคมของสัตว์ สัตว์จะต้องระมัดระวังตัวตลอดเวลาเผลอเมื่อไหร่จะถูกฆ่าทันที ปลาใหญ่กินปลาเล็ก

....

ถาม ทำบุญต้องอธิษฐานหรือไม่

ตอบ อธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรต้องตั้งใจก่อน อยากจะเป็นส.ส. ก็ต้องตั้งใจเป็นส.ส.ก่อน ถึงจะไปหาเสียงได้ อยากจะมาวัดก็ต้องตั้งใจก่อน ถ้าเข้าใจว่าอธิษฐานเป็นการขอพรให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ขอไปจนวันตายก็ไม่ได้

....

ถาม คนที่เพิ่งเริ่มนั่งสมาธินี่ ควรกำหนดจิตไว้ที่ไหน ที่ปลายจมูกหรือที่ท้อง

ตอบ ที่ถนัดกับเรา การนั่งทำสมาธิมีถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน มีกรรมฐาน ๔๐ ชนิด แต่ส่วนใหญ่จะใช้พุทโธ หรือใช้ลมหายใจเข้าออก หรือในเบื้องต้นก็ใช้การสวดมนต์ไปก่อน ข้อสำคัญให้อยู่กับกรรมฐานนั้น ถ้าจะสวดมนต์ก็อยู่กับการสวด อย่าไปคิด

เรื่องอื่น ถ้าชอบพุทโธก็อยู่กับพุทโธ ไม่ต้องดูลมหายใจ ถ้าต้องการดูลมอย่างเดียว ก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ให้รู้ลมว่าเข้าออกตรงไหน ถ้าชัดที่ปลายจมูกก็ดูตรงที่ปลายจมูก ถ้าชัดที่หน้าท้องที่กลางอกก็ให้รู้อยู่ตรงหน้าท้องที่กลางอก ที่เรียกว่าหยุบหนอพองหนอ จะพูดตามก็ได้ ไม่พูดก็ได้ ให้รู้ว่าเข้ารู้ว่าออก ให้รู้อยู่ตรงนั้น ข้อสำคัญให้มีจุดใดจุดหนึ่งเป็นที่เกาะของจิต ไม่ให้ลอยไปคิดถึงเรื่องอื่น ถ้าดูลมแล้วยังคิดอยู่ ก็ต้องใช้บริกรรมพุทโธควบคู่ไปด้วย ลมเข้าก็ว่าพุท ลมออกก็ว่าโธ หรือลมเข้าก็พุทโธ ลมออกก็พุทโธ ถ้ายังคิดอยู่ก็บริกรรมพุทโธอย่างเดียวไปเลย แล้วแต่ความถนัดและระดับจิตของแต่ละคน

การปฏิบัติของแต่ละคนจึงมีคุณสมบัติจำเพาะ เวลาคนอื่นใช้วิธีนี้แล้วมาเล่าว่าดี แต่เราไปใช้ดูกลับไม่ดี ก็ต้องใช้วิธีอื่น อาจจะเป็นเพราะสติเราไม่ดีก็ได้ สติไม่มีกำลังมากพอ ไม่สามารถบังคับใจให้อยู่กับกรรมฐานได้ ให้อยู่กับพุทโธก็อยู่ได้แวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอย่างนี้ปัญหาก็ไม่ได้อยู่ที่พุทโธ แต่อยู่ที่สติ ก็ต้องพยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ อย่าฝึกสติเฉพาะเวลานั่งเท่านั้น ควรจะเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับเลย ให้มีความรู้สึกอยู่ใกล้ตัวเสมอ ให้จิตอยู่ใกล้ตัว ให้อยู่ในปัจจุบันเสมอ อย่าปล่อยให้ลอยไปในอดีตในอนาคต ไปที่อื่น ให้อยู่ตรงนี้ ถ้าทำได้เวลาให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ เพราะเหมือนมีเชือกคือสติคอยดึงจิตไว้ ไม่ให้ลอยไป การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่สอนให้ตามรู้ก็หมายความว่า ให้มีสติรู้อยู่กับความคิด ให้รู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ เวลามีอารมณ์เกิดขึ้น ก็ให้รู้ พอรู้แล้วมันจะไม่ต่อเนื่อง พอคิดถึงเรื่องคนนั้น

พอรู้ปั๊บก็จะหยุดคิดทันที อารมณ์ต่างๆก็ดับตามไป พอเผลอปั๊บ ก็คิดอีก ต้องดึงไว้อยู่เรื่อยๆ อุบายวิธีที่จะทำให้มีสติของแต่ละคนนี้ ก็ต้องไปคิดค้นกันเอาเอง

หลักใหญ่ๆอยู่ตรงที่ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ใกล้ตัวตลอดเวลา วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ต้องอยู่คนเดียว ถ้าอยู่กันหลายคนแล้ว ต่างคนก็ต่างดึงกันไป คนนั้นก็ชวนคุย คนนี้ก็ชวนคุย เราก็ชวนคุย ใจก็เลยลอยไปลอยมา ถ้าอยู่คนเดียว ก็จะไม่มีอะไรมาดึงไป แต่ยังมีอารมณ์ภายในมาดึงไปอยู่ แต่มีน้อยลง ท่านจึงสอนให้ปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน ให้อยู่คนเดียว ถึงแม้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ไม่ให้สนทนากัน พระปฏิบัติเวลาทำกิจวัตรร่วมกัน จะไม่คุยกัน ใครมีหน้าที่อะไรก็ทำไป ไม่คุยกัน มีสติอยู่กับงานที่ทำ พระปฏิบัติจึงดูเหมือนทะเลาะกัน ไม่คุยกัน ในพระไตรปิฎกมีเรื่องที่ชาวบ้านเห็นพระไม่คุยกันเลย เวลาทำกิจวัตร ต่างคนต่างทำ จนชาวบ้านสงสัยว่า พระโกรธกันหรือเปล่า ท่านไม่ได้โกรธกันหรอก ท่านพยายามควบคุมใจ ดึงใจให้อยู่ใกล้ตัว ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ

ในการภาวนาถ้าอยากจะให้ได้ผลดี ก็ต้องมีคุณธรรมอื่นมาสนับสนุน คุณธรรมพื้นฐานก็คือทานกับศีล ทำทานแล้วก็รักษาศีล ควรเป็นศีล ๘ รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร คือถ้ารับประทานวันละ ๓ มื้อ ก็งดรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ถ้ารับประทานวันละ ๒ มื้อ ก็ตัดให้เหลือมื้อเดียว ถ้ารับประทานมื้อเดียวแล้ว กิเลสยังมีกำลังมาก ก็อดอาหารดูบ้าง อด ๓ วัน ๕ วัน กิเลสจะอ่อนกำลังลง จะว่า

นอนสอนง่าย เป็นเครื่องช่วยภาวนาอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือการสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่นๆ สำรวมไว้ ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิดทวารทั้งห้า เหลือไว้เพียงทวารเดียวคือใจ ให้มีสติคอยเฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ธรรมดากิเลสจะเข้าออกทั้ง ๖ ทวาร ออกทางใจทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไปสู่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าสำรวมอินทรีย์ก็ปิด ๕ ประตู ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย คำว่าปิดนี่ไม่ได้หมายความว่า ปิดตา ปิดหู เพียงแต่อย่าไปฟัง อย่าไปดู ไปดื่ม ไปกิน ไปลิ้มรสกับสิ่งที่ไม่จำเป็น จะได้เห็นกิเลสชัด เพราะจะออกมาทางใจ ถ้าเฝ้าดูที่ใจด้วยสติ เวลาโลภขึ้นมาก็จะเห็น เวลาโกรธขึ้นมาก็จะเห็น เวลาจะควบคุมจิตให้สงบก็ง่าย

ทำไมถึงต้องไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขากัน ทำไมต้องถือศีลแปดกัน ทำไมต้องไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะมันเป็นนิวรณ์เป็นอุปสรรค ต่อการเจริญสมาธิและปัญญา ถ้านั่งดูโทรทัศน์ไป ๒ ชั่วโมง ก็เสียเวลาไป ๒ ชั่วโมงแล้ว เอาเวลา ๒ ชั่วโมงมานั่งสมาธิเดินจงกรมจะได้ประโยชน์กว่า ที่เรานั่งไม่ได้เพราะมีกามฉันทะ ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส ยังอยากจะเสพอยากจะดู อยากจะฟัง นิวรณ์มีอยู่ ๕ ตัว ด้วยกัน กามฉันทะนี่ก็ตัวหนึ่ง ที่ชอบดูโทรทัศน์ดูหนังฟังเพลง ไปกินอาหารเย็น กินเลี้ยงอะไรต่างๆ เรียกว่ากามฉันทะ ชอบไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ แล้วก็มีอีกตัวหนึ่งก็คือความลังเลสงสัย สงสัยว่าปฏิบัติแล้วจะได้ผลหรือเปล่า มรรคผลนิพพานมีจริงหรือเปล่า สงสัยในความสามารถของตนเองว่า ชาตินี้เกิด

มาไม่มีวาสนาที่จะได้ผลอย่างคนอื่น ก็อย่าไปปฏิบัติให้เสียเวลาเลย นี่คือความลังเลสงสัย ก็ต้องแก้ด้วยการเข้าหาผู้รู้ได้ยินได้ฟังจากผู้ที่สำเร็จแล้ว เหมือนกับคนที่เล่นหุ้นแล้วไม่รวยสักที ก็ต้องไปหาคนที่เล่นหุ้นแล้วรวย ว่าทำอย่างไร นี่ก็เหมือนกัน ถ้าอยากจะไปถึงมรรคผลนิพพาน ก็ต้องไปหาพระหรือใครก็ได้ ที่บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ให้ท่านเล่าให้ฟัง จะได้หายลังเลสงสัย

นิวรณ์ตัวที่ ๓ ก็คือความง่วงเหงาหาวนอน ต้องแก้ด้วยการรับประทานอาหารพอประมาณ ต้องอดอาหาร เพราะอดอาหารแล้วทำให้ไม่ง่วง แต่จะหิว จะทำให้ฟุ้งซ่านได้ แทนที่จะง่วงเหงาหาวนอนก็จะฟุ้งซ่าน คนที่จะอดอาหารได้ก็ต้องมีสติอยู่ในระดับหนึ่ง มีกำลังที่จะระงับความฟุ้งซ่านได้ ถ้าระงับไม่ได้การอดอาหารก็ช่วยไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีอื่น ถ้าไม่อดอาหาร เวลานั่งแล้วง่วงก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน อย่านั่ง นั่งหลับไม่เกิดประโยชน์อะไร ถึงแม้จะนั่งได้หลายชั่วโมงก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะนั่งหลับ ไม่ได้นั่งภาวนา ควรลุกขึ้นมาเดิน หรือไปอยู่ที่น่ากลัวที่เปลี่ยวๆ เดี๋ยวหายง่วงเอง ไปนั่งในป่าช้านี่ รับรองนอนไม่หลับทั้งคืนเลย นี่คือวิธีแก้ความง่วง นิวรณ์ตัวที่ ๔ คือความฟุ้งซ่าน ก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาคอยระงับ ฟุ้งซ่านกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็พิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับใครก็ตาม ก็ต้องหมดไปเอง ไม่ช้าก็เร็ว ตายแล้วก็จบ

นิวรณ์ตัวที่ ๕ คือความโกรธ ความไม่พอใจ ก็ต้องเจริญเมตตา

ให้อภัย ให้เห็นโทษของความโกรธ ถ้าโกรธแล้วจิตจะร้อน จิตจะขุ่นมัวไม่สงบ สวนทางกับเป้าหมาย คือการทำจิตให้สงบ ถ้ามีใครมาทำให้เรารำคาญใจ ก็อย่าไปสนใจ ดึงใจกลับมาหาพุทโธ ใครจะทำอะไรก็ปล่อยเขาทำไป ถ้าไปสนใจจะเกิดอารมณ์ เกิดความโกรธ จะทำให้เสียสมาธิ นั่งไม่ได้ ต้องเปลี่ยนที่ไปหาที่ๆสงบห่างไกลผู้คน ต้องระงับความโกรธ ด้วยการให้อภัย ไม่จองเวรกัน ให้เห็นโทษของความโกรธว่าเป็นเหมือนไฟ ทุกครั้งที่โกรธก็เหมือนกับเอาค้อนมาทุบศีรษะ ไม่มีใครทำให้เราโกรธได้ เราโกรธเอง ถ้ามีสติรู้ทันว่าความโกรธเป็นพิษ เป็นภัย เป็นเหมือนงูพิษ ก็จะระงับดับมันได้ จะได้บำเพ็ญภาวนาต่อไปได้ ถ้าไปโกรธใครมานี่ จะนั่งสมาธิไม่ได้ กว่าจะหายโกรธได้ บางทีก็วัน ๒ วัน เป็นนิวรณ์อย่างหนึ่ง นิวรณ์แปลว่าอุปสรรคที่ขวางกั้นความเจริญ ในการบำเพ็ญจิตตภาวนา นี่คือเหตุปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวกับการบำเพ็ญภาวนา คือทานกับศีล การรับประทานอาหารพอประมาณ การสำรวมอินทรีย์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย การอยู่ในที่สงบสงัด ปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน และการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีเหตุปัจจัยเหล่านี้แล้วการภาวนาจะไม่ยากเลย ปัญหาของพวกเราส่วนใหญ่อยู่ที่เราไม่รู้กัน หรือรู้แล้วก็ไม่สนใจที่จะบำเพ็ญกัน เพราะมีเรื่องอื่นที่เราคิดว่าสำคัญกว่า คอยขวางทางอยู่ เรื่องครอบครัว เรื่องสมบัติข้าวของเงินทอง เรื่องความสุขเล็กๆน้อยๆ จากการได้ไปที่นั่นมาที่นี่ ไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทาน หมดเวลาไปกับสิ่งเหล่านี้ การภาวนาจึงย่ำอยู่กับที่ ไม่ก้าวหน้าเลย เป็นเรื่องของเรา ไม่มีใครผลักดันเราได้ เราต้องผลักดันเราเอง

………………………………

ถาม เริ่มต้นภาวนา ใช้วิธีฟังเทปหรือพุทโธดี

ตอบ การฟังธรรมเป็นเหมือนอาศัยคนอื่นช่วยดันให้รถเราวิ่ง ให้มันสตาร์ทเครื่องได้ เพราะแบตเตอรี่หมด ไม่มีไฟ หรืออาศัยแบตเตอรี่ของรถคันอื่นมาสตาร์ทรถของเรา ถ้าภาวนาแล้วไม่สงบ พุทโธแล้วไม่สงบ ก็ต้องอาศัยการฟังธรรมไปก่อน มีสติจดจ่ออยู่กับการฟัง ไม่ไปคิดเรื่องต่างๆ จิตก็จะสงบตัวลง เป็นการอาศัยสิ่งภายนอกมาทำให้จิตสงบได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่สงบดีเท่ากับทำของเราเอง เพราะทำได้ตลอดเวลา ถ้าฟังเทปฟังธรรมต้องมีเทปมีไฟติดตัว ถ้าแบตฯหมดเครื่องเสียก็ทำไม่ได้ เราเพียงอาศัยเป็นเชื้อ ทำให้รู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร ทำให้มีศรัทธาที่จะทำจิตให้สงบ เพื่อจะได้เจริญสติให้มากขึ้น พอมีสติแล้วก็สามารถบริกรรม พุทโธๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสงบได้ พอทำแบบนี้ได้ก็ไม่ต้องอาศัยเทป อาศัยการฟังเทศน์ อยู่ที่ไหนเวลาใด อยู่ในป่าคนเดียวก็ภาวนาได้

การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นการอาศัยทางปัญญา ตอนต้นเป็นการอาศัยฝึกทำสมาธิ พอทำสมาธิได้แล้ว ก็ฟังธรรมเพื่อปัญญา เพราะคิดพิจารณาไปในทางธรรมะไม่เป็น ต้องอาศัยการฟังธรรมที่สอนให้รู้ว่า คิดอย่างไรเป็นธรรม คิดอย่างไรเป็นกิเลส คิดปล่อยวางเป็นธรรม คิดยึดติดเป็นกิเลส คิดในทางทุกขังอนิจจังอนัตตาก็เป็นธรรม ถ้าคิดว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้เป็นสุขก็คิดไปในทางกิเลส ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่รู้ ก็จะคิดไปในทางกิเลสเสมอ เห็นอะไรก็ว่าดี ได้อะไรมาก็ว่าดี มีความสุข จะคิดอย่างนี้เสมอ พอได้ฟังธรรมก็จะได้เชื้อของปัญญา ก็เอาไปเจริญต่อ

เดินจงกรมพิจารณาตามที่ได้ยินได้ฟังมา พิจารณาไปเรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัยไป ต่อไปก็แสดงธรรมอยู่ภายในใจ เหมือนไฟติดเชื้อแล้ว จะไหม้ไปเรื่อยๆ พอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะพิจารณาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเสมอ ก็จะปล่อยวางได้ ไม่กังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต่อไปไม่ต้องฟังธรรมของผู้อื่นก็ได้ นอกจากธรรมที่สูงกว่าที่ยังไปไม่ถึงหรือติดขัดอยู่ ก็ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ ไปเล่าให้ท่านฟังเพื่อให้ท่านช่วยแก้ปัญหาให้ เพราะท่านผ่านมาแล้ว เร็วกว่าที่เรามาแก้เอง แก้เองอาจจะแก้ไม่ถูกก็ได้ ถ้าถูกอาจจะช้าก็ได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์มีผู้รู้ผ่านมาแล้วจะช่วยให้เราผ่านปัญหาไปได้อย่างรวดเร็ว นี่คือการฟังธรรมจากผู้อื่น ในเบื้องต้นเป็นการฝึกทำสมาธิด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมแต่ไม่ควรทำอย่างนี้ไปตลอด

เหมือนกับปลูกต้นไม้ในกระถาง ตอนต้นก็ต้องปลูกในกระถางก่อน ดูแลรักษาง่าย ให้น้ำง่าย เคลื่อนย้ายได้ง่าย ถ้าแดดมากก็เคลื่อนไปในร่มได้ แต่จะไม่โตมาก ถ้าอยากให้โตมากต้องย้ายจากกระถางลงไปในดิน การทำสมาธิก็เหมือนกัน เบื้องต้นถ้าไม่สามารถทำจิตให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก ก็เปิดธรรมะฟังไปก่อน ต้องมีสติอยู่กับการฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่ฟัง จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจไม่เป็นไร ขอให้จิตติดอยู่กับกระแสธรรมที่มาสัมผัสก็พอ ถ้าเข้าใจก็เกิดปัญญา ถ้าไม่เข้าใจก็ได้ความสงบอย่างเดียว ต่อไปจะรู้วิธีทำจิตให้สงบ คือให้มีสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ต่อไปไม่ต้องใช้การฟังธรรมะเป็นอารมณ์ก็ได้ ใช้พุทโธ ใช้ลมหายใจเข้าออกได้เลย ถ้าถนัดทางปัญญา ก็ใช้

การพิจารณาทำจิตให้สงบก็ได้ เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาว่าวุ่นวายกับเรื่องอะไร เรื่องลูกก็ต้องตัดลูกให้ได้ ปล่อยให้ได้ เรื่องงานก็ต้องปล่อยให้ได้ ตัดให้ได้ เรื่องสามี เรื่องภรรยา ก็ต้องตัด ต้องปล่อยให้ได้ แต่ไม่ได้แยกกัน ยังอยู่ร่วมกัน แต่ปล่อยทางอารมณ์ ทางจิตใจ ไม่หนักอกหนักใจ ไม่กังวลวุ่นวายกับเขามากจนเกินไป ถ้าปลงได้ ตัดได้ ปล่อยได้ ใจก็จะสงบ

การทำจิตให้สงบทำได้ ๓ วิธีคือ ๑. ฟังเทศน์ฟังธรรม ๒. พิจารณาด้วยปัญญา ๓. บริกรรมพุทโธหรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก กรรมฐานที่ใช้ทำสมาธิมีถึง ๔๐ ชนิด เป็นเครื่องกล่อมใจได้ทั้งนั้น ถ้าถนัดเจริญเมตตาภาวนา ก็แผ่เมตตาไปภายในใจ สัพเพ สัตตา ระลึกถึงคนโน้นคนนี้ ให้เขามีความสุขมีความเจริญ หมดทุกข์ หมดภัย คิดอย่างนี้ใจก็มีความสุข มีความเย็น มีความสงบ ถ้าชอบเพ่งดูโครงกระดูก ก็ดูไปเรื่อยๆ ก็จะสงบได้ ถ้าชอบท่องเที่ยวดูอาการ ๓๒ ท่องเที่ยวกายนคร ดูขน ผม เล็บ หนัง ฟัน เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ก็จะได้ทั้งปัญญาและสมาธิ เพราะเห็นปฏิกูล เห็นอสุภะ ความไม่สวยงามของร่างกาย จิตก็จะระงับความฟุ้งซ่านที่ไปคิดถึงความสวยความงามได้ คิดแต่เรื่องของร่างกายจะทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดปัญญา ไม่หลงยึดติด ไม่หลงยินดี ไม่หลงรักในรูปร่างของใครทั้งสิ้น เพราะเห็นมากกว่าที่เห็นด้วยตาเนื้อ เห็นด้วยปัญญา เห็นใต้ผิวหนัง เห็นสิ่งปฏิกูลต่างๆที่ซ่อนอยู่ภายในร่างกายและที่ออกมาจากร่างกาย ถ้าพิจารณาก็จะเห็น ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่เห็น เหมือนกับไม่มี มันมีอยู่แต่เราไม่พิจารณา

ในกรรมฐาน ๔๐ ชนิด บางชนิดเป็นทั้งปัญญาและสมาธิควบคู่กันไป บางชนิดก็เป็นสมาธิอย่างเดียว เช่นบริกรรมพุทโธจะเป็นสมาธิอย่างเดียว เพราะไม่ได้เกี่ยวกับอสุภะหรือปฏิกูลหรืออนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย ก็เป็นปัญญา ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน จริตมีอยู่ ๕ ชนิด พุทธิจริตเป็นพวกที่ชอบของจริง ชอบพิจารณาความตาย พวกศรัทธาจริต ชอบพุทโธ ชอบเชื่ออะไรง่าย เชื่อพระพุทธเจ้า เชื่อพระธรรม เชื่อพระสงฆ์ ถ้าให้พิจารณาความตายไม่เอากลัว จริตแต่ละชนิดก็มีกรรมฐานที่เหมาะสมกัน เรามีจริตทั้ง ๕ ชนิดอยู่ในใจ ถ้าเกิดราคะก็ต้องใช้อสุภะเข้ามาระงับถ้าเกิดโทสะก็ต้องใช้เมตตา เกิดความหลงก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา กรรมฐานเป็นเหมือนยาระงับความฟุ้งซ่านของจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ เป็นเหมือนยาระงับประสาท กินไม่ได้นอนไม่หลับก็ไปหาหมอ หมอก็ให้ยานอนหลับจะได้นอนหลับได้ ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น

เป้าหมายของการภาวนาคือ การระงับจิตใจให้สงบนิ่งให้ปล่อยวาง ไม่ให้มีความทุกข์กับเรื่องอะไรทั้งสิ้น ต้องอาศัยทั้งสมาธิและปัญญา ในเบื้องต้นทำสมาธิก่อน เพราะง่ายกว่าปัญญา และเป็นฐานรองรับปัญญา ถ้าจิตไม่สงบไม่สามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วภายในใจได้ ถ้าจิตสงบแล้ว สิ่งไหนเป็นพิษเป็นภัยจะเห็นชัด มันจะกระเพื่อมขึ้นมา พอจิตกระเพื่อมขึ้นมาเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ จะรู้เลยว่าสิ่งนี้ไม่ดี ถ้าเห็นแล้วไม่กระเพื่อมได้ยินแล้วไม่กระเพื่อมแสดงว่าใช้ได้ เห็นด้วยการปล่อยวางถ้าเห็นด้วยการยึดติด อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

จิตจะกระเพื่อมทันที คนที่เราไม่ยึดติด จะเป็นจะตายอย่างไร จิตก็ไม่กระเพื่อม แต่คนที่เรายึดติดมีความผูกพันด้วย เพียงแต่เห็นหน้า เพียงแต่คิดถึง ก็กระเพื่อมขึ้นมาแล้ว เพราะความห่วงกังวลห่วงใย สมถภาวนามี ๒ วิธี ถ้ายังไม่สามารถบริกรรมพุทโธทำจิตให้สงบ ก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน

....

ถาม ไม่ทราบว่าที่เคยได้ยินมาถูกหรือผิดที่ว่าในการทำสมาธินี่ ถ้าหากภาวนาด้วยพุทธานุสติ จิตจะรวมลงแค่อุปจารสมาธิ แต่ถ้าใช้อานาปานสติจิตสามารถรวมลงถึงอัปนาสมาธิ

ตอบ ไม่จริง อยู่ที่กำลังของสติ ถ้ามีสติมากก็จะลงลึก ถ้ามีสติน้อยก็ลงไม่ลึก อีกส่วนหนึ่งก็ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าอยู่ในบ้านในเมืองภาวนาจะลงไม่ค่อยลึก แต่ถ้าไปอยู่ในป่าในเขาจะลงลึกหรือไปเจอเหตุการณ์ที่ไล่จิตให้ลง เช่นหลวงปู่ชอบ ท่านเดินจงกรมตอนกลางคืน แล้วไปจ๊ะเอ๋กับเสือ พอเห็นปั๊บจิตก็ลงไปสุดก้นบ่อเลย ตอนนั้นท่านบอกว่าเสือก็หายไป ร่างกายก็หายไป เหลือแต่จิตอยู่ตามลำพัง ไม่รู้อยู่นานสักแค่ไหน พอถอนออกมาเทียนที่ใช้เป็นแสงสว่างได้ไหม้หมดไปแล้ว แต่กิริยาที่ยืนอยู่ในขณะที่เจอเสือก็ยังยืนอยู่อย่างนั้น ยืนนิ่งเหมือนกับหุ่นขี้ผึ้ง พระธุดงค์จึงนิยมไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ ที่น่ากลัวๆ ที่จะช่วยกระแทกใจให้ลงไปสู่ความสงบที่ลึกที่สุด ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยที่มีเรื่องมีราวต่างๆมาคอยดึงใจไว้ ก็จะลงไม่ลึก ลงพอหอมปากหอมคอ

ส่วนใหญ่ฆราวาสจะไม่เจอแบบลงลึกๆเต็มที่ถึงก้นเหว มีน้อยคน แต่คนที่ไปอยู่ในป่าในเขานี่จะได้เจอแบบลึกๆ ไม่ได้อยู่ที่กรรมฐาน กรรมฐานทั้ง ๔๐ นี้มีคุณค่าเท่ากัน ขอให้ถูกกับจริตเท่านั้น เหมือนกับอาหารที่กินแล้วอิ่มเหมือนกัน คนหนึ่งชอบกินอาหารชนิดหนึ่ง อีกคนชอบอีกชนิดหนึ่ง ถ้าไม่ชอบแต่ฝืนกินไปก็อิ่มเหมือนกัน ถ้าชอบก็มีความสุขด้วยอิ่มด้วย ถ้าใช้กรรมฐานที่ถูกจริต ก็จะสุขกับการภาวนาแล้วก็รวมลงได้เหมือนกัน ถ้าไปใช้กรรมฐานที่ไม่ถูกกับจริตอย่างที่เมื่อสักครู่นี้เล่าว่า พิจารณาร่างกายกำหนดดูภาพอสุภแล้วรู้สึกว่าแสลงใจ รับไม่ได้ ปวดหัว แสดงว่าไม่ถูกจริต หรือจิตยังไม่ถึงธรรมขั้นนั้น ก็อย่าเพิ่งไปใช้ ให้เลือกใช้กรรมฐานที่ถูกกับจริต

....

ถาม จำเป็นไหมที่ต้องทำจิตให้สงบถึงขั้นอัปปนาสมาธิ

ตอบ ได้ก็ดี เพราะเป็นฐานของจิต ทำได้หลายวิธี นั่งบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออก หรือพิจารณาทุกขเวทนาจนจิตปล่อยวางเวทนาได้ จิตก็จะรวมลงสู่อัปปนาได้ หรือเดินจงกรมในที่น่ากลัวๆ แล้วไปเจออะไรเข้า จิตก็วูบลงไป รวมลงแบบหลวงปู่ชอบ ก็เป็นอัปปนาได้ ต้องอาศัยสถานที่ที่จะไล่จิตให้ลงได้ ต้องไปอยู่ในที่ที่น่ากลัวๆ มันถึงจะเข้าข้างใน ที่ไม่น่ากลัวมันจะไม่เข้า เพราะที่ที่น่ากลัวๆนี้ กิเลสจะหดตัว จะไม่กล้าออกมาเพ่นพ่าน ที่ปลอดภัยกิเลสมันจะห้าวหาญ พระถึงต้องไปหาที่น่ากลัวๆอยู่ ให้เป็นปัจจัยผลักให้จิตเข้าข้างใน

ให้รวมลง เพราะโดยธรรมชาติของจิตนี้ ถ้าอยู่ในที่ไม่น่ากลัวแล้ว จะชอบออกมาข้างนอก ถ้าเจอผีก็จะพุทโธๆ เดี๋ยวก็จะเข้าไปเอง

....

ถาม เพิ่งเริ่มปฏิบัติพยายามทำให้มีสติ ให้เป็นสมาธิ พอทำไม่ได้ก็โมโห

ตอบ ให้คิดพุทโธๆไปเรื่อยๆ ให้รู้อยู่กับพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าอยากจะทำจิตให้สงบ ให้คิดแต่พุทโธๆไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าต้องคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงานทำการก็คิดไป พอไม่ต้องคิดก็กลับมาที่พุทโธต่อ ให้พุทโธคอยกำกับ ให้เป็นรั้วเป็นกรอบคุมจิตไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ถ้าคิดเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาที่พุทโธ เอาพุทโธเป็นความคิดหลัก ความคิดอื่นเป็นความคิดรอง คิดไปตามความจำเป็น เช่นกำลังจะรับประทานอาหาร ก็คิดว่าจะกินอะไรดี จะไปกินที่ไหน ก็คิดได้ คิดเสร็จแล้วก็พุทโธต่อไป อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย คิดเกินความจำเป็น คิดเท่าที่จำเป็น กับเรื่องที่ต้องทำในปัจจุบัน พอคิดเสร็จแล้วก็กลับมาหาพุทโธ อยู่กับพุทโธ พุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้ามีพุทโธอยู่กับใจไปเรื่อยๆก็จะไม่ฟุ้งซ่าน

....

ถาม เวลานั่งสมาธิในท่าที่สบายๆจิตจะนิ่งเร็ว และก็นั่งได้นานเป็นชั่วโมง สามารถพิจารณาถึงไตรลักษณ์ได้ แต่ถ้านั่งท่าขัดสมาธิเมื่อไหร่ จะนั่งได้ไม่นาน จะเลือกวิธีนั่งได้หรือไม่

ตอบ แรกๆนั่งท่าไหนก็ได้ ในฐานะที่เริ่มปฏิบัติ คำว่านานของโยมนั้นมันไม่นานสำหรับนักปฏิบัติอาชีพ ท่านั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่นั่งได้หลายๆชั่วโมง นั่งแล้วสบาย ถ้านั่งห้อยเท้านั่งเก้าอี้ นั่งไปสักพักแล้วจะโยกไปโยกมาง่าย อาจจะล้มไปก็ได้ ไม่เหมือนกับท่าขัดสมาธิ ร่างกายมีฐานที่มั่นคง จะนั่งได้นานกว่า ในเบื้องต้นก็นั่งท่าสบายไปก่อน พอมีความชำนาญในการทำจิตใจให้สงบได้ในระดับหนึ่งแล้ว ก็ลองนั่งขัดสมาธิดู ใหม่ๆจะรู้สึกขัดบ้าง เพราะไม่เคยชิน ต้องงอเท้างอเข่าเข้ามา จะรู้สึกตึงๆแข็งๆ

....

ถาม การทำจิตให้สงบ จำเป็นต้องนั่งนานๆ เดินจงกรมนานๆไหม

ตอบ ไม่จำเป็น อยู่ที่ทำแล้วมันได้ผล

....

ถาม ถ้าว่างสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็กำหนดดูลมหายใจ อย่างนี้ก็ถือว่าได้เหมือนกัน

ตอบ ได้ มีวิธีทำสมาธิถึง ๔๐ ชนิด คือกรรมฐาน ๔๐

ถาม ไม่เกี่ยวกับระยะเวลา

ตอบ ไม่เกี่ยว

ถาม บางคนนั่งภาวนาได้ ๒ - ๓ ชั่วโมง แต่เราไม่มีเวลา ได้เพียง ๕ นาทีอยู่กับลมหายใจ อย่างนี้ก็ได้เหมือนกันหรือไม่

ตอบ บางคน ๕ นาทีจิตลงถึงฐานเลย ถ้ายังไม่ลงถึงฐานก็ยังไม่ดี

....

ถาม เด็กๆที่สนใจธรรมะนี้ จะทำอย่างไรให้เขาเริ่มภาวนาอย่างง่ายๆ จะแนะนำอย่างไร

ตอบ แนะนำให้ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน ต้องเป็นขั้นเป็นตอน ไปจับยัดเข้าไปไม่ได้ ต้องให้เข้าไปเอง ถ้ายังไม่พร้อมไปบอกให้เขาภาวนาก็จะเสียได้ จะเกิดความท้อแท้หรือต่อต้านได้ ให้เกิดศรัทธาฉันทะวิริยะขึ้นมาก่อน แล้วจะทำเอง

....

ถาม แล้วจะรู้ได้อย่างไร ว่าพร้อมหรือไม่พร้อมที่จะภาวนา

ตอบ ฟังไปเถิด ยังไม่ ก.ไก่ ข.ไข่เลย จะไปทำเรื่องของ ป.๒ แล้ว ต้องเข้าอนุบาลไปก่อน ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน พอเข้าใจแล้วจะทำเอง จะเดินทางก็ต้องมีคนบอกทางก่อน ไปทางนี้แล้วจะมีอะไร เหมือนกับโฆษณาสินค้าในโทรทัศน์ จะบอกว่าใช้แล้วจะทำให้เราวิเศษอย่างไร จะมีประโยชน์อย่างไร พอได้เห็นโฆษณาก็อยากจะไปซื้อแล้ว ถ้าไม่เคยเห็นโฆษณาก็จะไม่รู้ว่าวิเศษอย่างไร การแสดงธรรมก็เป็นการโฆษณาธรรม แสดงคุณค่าของธรรมะ พอได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิดความยินดีเอง ถ้าไม่เกิดก็ช่วยไม่ได้

ถาม ที่เกิดหรือไม่เกิดนี่ มันขึ้นอยู่กับบุญไหมคะ

ตอบ เหมือนบัว ๔ เหล่า มีกิเลสมากหรือกิเลสน้อย ถ้ากิเลสน้อยก็เกิดง่าย พอได้อ่านได้ยินได้ฟังธรรมก็เกิดศรัทธา ถ้ากิเลสหนามากจนแสงสว่างแห่งธรรมไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปได้เลยก็เป็นบัวเหล่าที่ ๔ เป็นบัวที่อยู่ติดดิน ที่จะกลายเป็นอาหารของปูของปลาไป ไม่มีโอกาสที่จะโผล่เหนือน้ำขึ้นมาบานได้ แต่บัวอีก ๓ เหล่านี้ยังพอมีโอกาส พวกที่อยู่กลางน้ำ พวกที่อยู่ใต้ผิวน้ำ พวกที่โผล่เหนือน้ำขึ้นมาแล้ว พอได้สัมผัสกับธรรมจะรับได้ทันที จะเข้าใจจะเกิดศรัทธาเกิดความยินดีทันที เหมือนศรัทธาญาติโยมที่มาที่นี่กัน เมื่อก่อนก็ไม่ได้เป็นอย่างนี้ แต่พอได้สัมผัสกับธรรม ได้ศึกษาได้ยินได้ฟัง ก็เกิดศรัทธาขึ้นมา ถ้ายังไม่เกิดก็ต้องบังคับฟังไปเรื่อยๆ พยายามเกาะติดกับคนที่มีศรัทธา เขาไปวัดก็ไปกับเขา ถึงแม้จะยังไม่เข้าใจยังไม่สนใจก็ขอให้ได้ไปก็ยังดี ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งแสงสว่างแห่งธรรมจะต้องเล็ดลอดเข้าไปได้อย่างแน่นอน ขอให้เกาะติดกันไว้ ท่านจึงสอนให้มีกัลยาณมิตร ให้คบคนดีคบคนฉลาด อเสวนา จ พาลานัง ปณฺฑิตา นญฺจ เสวนา ให้คบบัณฑิตคบคนดีคนฉลาด อย่าคบคนพาลคนโง่ คบคนโง่เขาก็ชวนเราไปเที่ยวไปยิงนกตกปลา ไปเข้าผับ ไปดูหนังฟังเพลง ไปเต้นแร้งเต้นกา

....

ถาม ทำไมช่วงนี้ภาวนาไม่ดี

ตอบ เพราะไปวุ่นวายกับเรื่องภายนอก ต้องพิจารณาว่ามันเป็นธรรมดา

อย่าไปกังวลกับมันมากเกินไป เราแก้มันไม่ได้ แก้ส่วนของเราดีกว่า ทำใจเราไม่ให้กระเพื่อม พอใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขึ้นก็พอใจ ลงก็พอใจ อย่าเอาแต่ขึ้นอย่างเดียว พอลงก็จะไม่พอใจ

....

ถาม จะทราบได้อย่างไร ว่าเราว่างเราสบาย

ตอบ จะรู้เอง เหมือนกับตกหลุมตกบ่อตกเหว หายเงียบไปเลย หายไปหมดเลย ร่างกายหายไปหมดเลย ต้องรู้เอง ถ้าลงจริงๆ แล้วไม่ต้องไปถามใคร

ถาม เบาโปร่งสบาย ไม่ได้คิดอะไร เหมือนว่างอยู่ แต่รู้อยู่ ใช่ไหมคะ

ตอบ สงบแต่ยังไม่รวมเต็มที่ ถ้ารวมเต็มที่จะเหมือนหูดับตับไหม้

ถาม เหมือนจิตตกเหว

ตอบ บางทีร่างกายกลายเป็นท่อนไม้ท่อนฟืน หายไปจากความรับรู้เลย

ถาม แต่มันไม่นาน จำเป็นต้องนานหรือแล้วแต่

ตอบ นานได้ก็ดี ถ้าไม่นานก็พยายามทำไป ใช้ความสงบนี้เป็นฐานของวิปัสสนาได้ คือเรารู้แล้วว่าจิตว่างเป็นอย่างไร หน้าที่ของเราขั้นต่อไปก็คือ รักษาความว่างนี้ไปเรื่อยๆ ทำงานทำการรับรู้

อะไรต่างๆ ก็อย่าให้ออกจากฐานของความว่างนี้ ถ้าออกปั๊บมันจะรู้ พอโลภปั๊บจะรู้ พอโกรธปั๊บจะรู้ เป็นเหมือนกับน้ำนิ่ง พอใครโยนอะไรลงไป แม้แต่ก้อนกรวดเม็ดเล็กๆ น้ำจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที ถ้าเป็นกิเลสจิตจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที เวลาคิดมันปรุงหรือมีปฏิกิริยากับอะไรที่เห็นที่ได้ยิน จะกระเพื่อม พอใครพูดอะไรปั๊บ ถ้าเป็นกิเลสก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ถ้าไม่เป็นกิเลสก็จะเฉยๆ ถ้าได้สมาธิแบบนี้แล้ว จะรู้เองว่าจะทำอย่างไรต่อไป เห็นแล้วว่าภารกิจที่แท้จริงอยู่ภายใน อยู่ที่ความกระเพื่อมของจิต จะทำอย่างไรไม่ให้มันกระเพื่อม ในขณะที่อยู่ในสมาธิจิตจะสงบนิ่ง แต่พอออกไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ กับบุคคลต่างๆ ยังไม่สามารถรักษาความนิ่งได้ เราจึงต้องหาวิธีรักษาให้ได้ ก็ต้องอาศัยปัญญา ต้องเข้าใจไตรลักษณ์ เข้าใจสมมุติ ถ้าเข้าใจแล้วก็จะปล่อยได้หมดทุกอย่าง ถ้ายังคิดว่าเป็นจริงเป็นจังอยู่ ก็จะไม่ปล่อย ถ้ามองธนบัตรเป็นเพียงกระดาษ แสดงว่าปล่อยได้แล้ว ถ้ายังเห็นว่าเป็นเงินอยู่ก็ยังปล่อยไม่ได้

……………………………………

ถาม เวลาที่ท่านอาจารย์พูดธรรมะ ก็คิดตามไป พอท่านอาจารย์พูดต่อไป จะฟังไม่ทัน มัวแต่คิดในเรื่องที่ท่านอาจารย์สอน อย่างนี้ไม่สมควรทำใช่หรือไม่

ตอบ สมควรนะ เวลาฟังนี่ฟังได้ ๒ ลักษณะ ฟังให้เกิดปัญญาหรือให้เกิดสมาธิ การฟังแล้วพิจารณาตามนี้ เป็นการฟังเพื่อให้เกิดปัญญา พอท่านพูดอะไรเราก็พิจารณาตาม ตามเหตุตามผล ถ้าเข้าใจก็เป็นปัญญา นำเอาไปปฏิบัติได้ อย่างที่ถามเรื่องการ

ทำงานที่ไม่ให้เครียดจะให้ทำอย่างไร เราก็บอกว่าต้องทำอย่างนี้ๆ ถ้าพิจารณาตามแล้วเข้าใจ ก็จะนำไปปฏิบัติได้ ก็เป็นปัญญา ถ้ายังไม่เข้าใจก็ต้องผ่านไปก่อน ปัญญาเรายังตามไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร เพราะการฟังแต่ละครั้งอาจจะตามไม่ได้หมดทุกเรื่อง เพราะสติปัญญาของเราพิจารณาตามไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร ไว้คราวหน้าค่อยตามใหม่ เพราะการแสดงธรรมจะเริ่มต้นจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ พอมาถึงขั้นที่เรารออยู่ก็จะฟังต่อ ขั้นที่ได้ผ่านมาแล้วก็ทบทวนดูว่า ความคิดของเรากับความคิดของท่านมันตรงกันหรือไม่ เหตุผลของท่านกับเหตุผลของเรามันตรงกันหรือไม่ เป็นการตอกย้ำความเข้าใจ ฟังอย่างนี้เป็นการฟังเพื่อปัญญา ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจเลย เพราะพิจารณาตามไม่ทัน มีปัญญาน้อยมาก ก็ให้ฟังแต่เสียงไปเรื่อยๆ จดจ่ออยู่กับเสียงไป เสียงนั้นก็จะเป็นเหมือนพุทโธๆให้เราเกาะ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่นก็จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบได้ ก็จะเป็นสมาธิ นี่คือการฟังโดยไม่พิจารณาตาม อาจจะเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็ไม่ต้องกังวล เพราะจะเกิดความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา ฟังแล้วไม่รู้เรื่องไม่รู้จะฟังไปทำไม ก็อย่าไปคิดอย่างนี้ พอถึงจุดที่ไม่เข้าใจก็ฟังแต่เสียงไป อย่าไปคิดอะไร ก็จะเป็นสมาธิ

เวลาฟังจึงไม่จำเป็นต้องพุทโธๆไปหรือดูลมหายใจไป ใช้พุทโธๆหรือลมหายใจในขณะที่เราภาวนาอยู่คนเดียว แต่ขณะที่ฟังต้องถือเสียงที่มากระทบกับหูเป็นองค์ภาวนา เกาะอยู่กับเสียงนั้นเฉยๆ ไม่คิดพิจารณาตามก็ได้ ผลก็จะได้ต่างกัน ถ้าพิจารณาตามก็จะเกิดปัญญา ก็จะบรรลุได้ จะบรรลุได้ต้องพิจารณาตาม

แต่ถ้าฟังแล้วเกาะกับเสียงนั้นไป ไม่ไปคิดเรื่องอื่นมันก็จะสงบ เป็นสมาธิ สมาธิดับกิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสเกิดจากความหลง ความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจผิด ต้องฟังให้เกิดปัญญา เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดความเห็นที่ถูกต้อง มาระงับดับความหลงได้ เช่นเมื่อก่อนนี้เราหลงว่าโลกนี้แบน เพราะมองไปทางไหนก็แบนหมด แต่มีนักปราชญ์มาสอนว่าโลกนี้มันกลม พิสูจน์ได้ด้วยการดูว่าเรือที่วิ่งเข้ามาจากทะเล ตอนต้นมันอยู่ไกลมากเราก็มองไม่เห็น พอใกล้เข้ามาเรื่อยๆก็จะเริ่มเห็นเรือ แต่เราจะเห็นส่วนไหนของเรือก่อน ถ้าโลกแบนราบก็จะต้องเห็นทุกส่วนพร้อมกัน เห็นตัวเรือเห็นเสากระโดง เห็นธงที่ปักบนยอดเสาพร้อมๆกัน แต่ถ้าเป็นโลกกลมก็ต้องเห็นส่วนที่สูงสุดก่อน ต้องเห็นยอดธงก่อน เหมือนคนขี่ม้าข้ามเขามา เราจะไม่เห็นคนก่อน เราจะเห็นธงที่เขาชูมาก่อน เห็นคนขี่ก่อนที่จะเห็นตัวม้า เพราะคนอยู่สูงกว่า เพราะข้ามพื้นที่โค้งขึ้นมา อย่างนี้ก็เป็นเหตุผล ที่จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

เหตุผลที่ท่านแสดงในทางธรรมเพื่อให้หายหลง ก็คือให้เรามองความไม่เที่ยง เพราะไม่มีอะไรเที่ยง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่มองกัน เราไปคิดว่าหน้าตาของเราเป็นเหมือนเดิมทุกวัน แต่ความจริงมันเปลี่ยนไปอย่างช้าๆ ถ้าไปดูรูปที่ถ่ายไว้เมื่อ ๑๐ ปีก่อน กับดูหน้าตาเราวันนี้ จะเป็นคนละคนกัน ถ้าดูหน้าตาทุกวันในกระจกก็จะเหมือนเดิม เพราะมันเปลี่ยนช้า ดูไม่ออก ความหลงจะทำให้เราไม่คิด จะให้คิดว่าเป็นอย่างนี้ไปตลอด พอมารู้สึกตัวก็สายไปแล้ว คิดว่าตัวเองสาวอยู่เรื่อยๆ พอมาดูหน้าตาอีกที ทำไมมันย่นไปหมด

ผิวเหี่ยวผมขาว ก็จะเกิดความวิตกขึ้นมาเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะไม่อยากแก่กัน แต่ถ้าพิจารณาสอนใจอยู่เรื่อยๆให้รับความจริงนี้ พอเวลาเกิดขึ้นจะรู้สึกเฉยๆ ดับความทุกข์ได้ เหตุที่พวกเรายังทุกข์กัน หวาดกลัวกับความตายกัน ก็เพราะยังไม่ได้สอนใจให้รับความจริงนี้เท่านั้นเอง กลัวมากจนไม่กล้าคิดถึงมัน พอคิดถึงความตายแล้วใจมันสั่นไปหมด ความสุขหายไปหมด กิเลสพยายามต่อต้าน ไม่ให้เราคิดถึงเรื่องนี้ให้ลืมๆไป เพื่อจะได้หลงไปกับการหาความสนุกสนานเฮฮาไปเรื่อยๆ ใจจึงไม่พร้อมที่จะรับความตาย เวลาความตายมากระทบกับใจ จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างมาก แต่ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆว่าร่างกายนี้จะต้องไปแน่ๆ เราก็ซ้อมเอาไว้ มันจะไปแบบไหน จะตกเครื่องบินตายหรือจะถูกรถชนตาย จะจมน้ำตายจะถูกยิงตาย ถูกฟันตาย เป็นโรคตายไป ก็ซ้อมคิดไปเรื่อยๆทดลองว่าจะตายแบบไหนดี วันนี้ลองตายแบบนี้พรุ่งนี้ตายแบบนั้นดู คิดไปเรื่อยๆให้มันชิน แล้วก็ยอมรับกับความตายแบบต่างๆ พอถึงเวลาที่มันเกิดขึ้นเราก็จะไม่ทุกข์ เหมือนกับซ้อมเล่นละคร ซ้อมบทนี้ไว้แล้ว พอถึงเวลาจะต้องเล่นบทนี้ก็เล่นไป เพราะผู้เล่นคือใจไม่ได้ตาย ผู้ที่ตายคือร่างกายไม่รู้เรื่องแต่ผู้เล่นวุ่นวายไปเอง เพราะไม่รู้ว่าเป็นการเล่นละคร

ถาม แต่พอเวลาเล่นจริงมันเหนื่อยนะคะ

ตอบ เพราะยังยึดติดอยู่ ขณะที่ซ้อมยังไม่ได้เจอกับเหตุการณ์จริง ก็จะไม่รู้สึกกลัว แต่พอไปอยู่ที่เปลี่ยวๆกลัวๆ ตอนนั้นใจจะสั่นไปหมด ระส่ำระสาย ถ้าฝึกซ้อมอยู่เรื่อยๆจนจับเคล็ดได้ว่า

ต้องยอมต้องปล่อย ถ้ายอมรับความจริงนี้แล้ว ก็จะดับความวุ่นวายใจได้

....

ถาม เพื่อนลูกนั่งภาวนาแล้วอาจถอนออกมาเร็วเกินไป ปวดหัวข้ามวันเลย

ตอบ เขาคงเสียดายกับสิ่งที่เขาได้ อยากจะให้มันกลับมาอีก ความอยากก็ทำให้เกิดปวดหัวขึ้นมาได้ ถ้าอยากมากๆ ต้องลืมเรื่องนั้น มันผ่านไปแล้ว จบไปแล้ว หนังเรื่องนั้นจบไปแล้ว ต้องตีตั๋วใหม่ ดูรอบใหม่ อดีตผ่านไปแล้ว สมาธิที่ได้มา จะลึกจะตื้น จะนานจะไม่นานนี้ มันจบไปแล้ว ให้ทำใหม่ หุงข้าวหม้อใหม่ หม้อเก่ามันผ่านไปแล้ว โยนให้หมากินไปหมดแล้ว อย่าไปเสียดาย อย่าไปอยากได้คืน ถ้าอยากมากๆ ก็ทำให้เครียดได้

ถาม เขาไม่ได้บอก เขาบอกแต่ปวดหัว

ตอบ อาจจะปวดหัวเรื่องอื่นก็ได้ เรื่องหนี้สิน เรื่องปัญหาต่างๆ

ถาม เขาจะเห็นเร็วมากเลยค่ะ จะเห็นรูปเห็นร่างเยอะ เขาก็กลัว

ตอบ ให้เขากลับมาหาองค์ภาวนา กลับมาหาตัวรู้ กลับมาหาผู้รู้ ถ้าภาวนาพุทโธก็กลับมาหาพุทโธ พอพุทโธกลับมาแล้ว รูปต่างๆ ก็จะหายไป พุทโธไล่มันไปได้ ถ้าไปตามรู้ก็จะปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ

....

ถาม ไปนอนค้างที่โรงแรมกับเพื่อน เพื่อนลูกเขามองกระจกก็เห็นภาพ เขาก็หลับตา พอลืมตาก็ยังเห็นอีก ลูกก็อยู่ตรงจุดนั้น

ตอบ เห็นก็รู้ว่าเห็นก็แล้วกัน อย่าไปยินดียินร้าย อย่าไปบังคับให้มันหาย เมื่อมันจะเห็นก็ต้องเห็น ถ้าไม่อยากเห็นก็หาอย่างอื่นมาเห็นแทน มาพุทโธแทน เราไปไล่มันไม่ได้ แต่เรามีอุบายให้มันหายไปได้ ด้วยการเข้าหาพุทโธแทน สวดมนต์แทน อย่าไปคิดถึงมัน เดี๋ยวก็หายไปเอง ถ้าเห็นแล้วพยายามจะไล่เขา ยิ่งไล่ยิ่งอยู่เพราะเราคิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ

ถาม อย่างนี้เขามาขอบุญหรือเปล่า

ตอบ ทำไมไม่ถามเขาละ ถามได้ว่าเป็นอย่างไร มาจากไหน เขาอาจจะมาปรับทุกข์ก็ได้ ขอส่วนบุญก็ได้ ภาพนอกภาพในมันก็เหมือนกัน พวกเราในปัจจุบันเป็นคน อนาคตก็เป็นผีเหมือนกัน เรื่องอะไรจะต้องกลัว สมมุติเราตายไปแล้ว มาโผล่ให้คุณเห็นนี้คุณจะกลัวเราไหม เราก็ไม่ได้ทำอะไรคุณขณะที่มีชีวิตอยู่ เวลาตายไปแล้วจะไปทำคุณทำไม ความกลัวก็คือความหลง คิดโดยไม่มีเหตุไม่มีผล ถ้าคิดด้วยเหตุด้วยผลแล้วไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก เห็นอะไรก็พุทโธไว้ก็แล้วกัน คิดถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเวลาไปอยู่ที่น่ากลัวๆ แล้วเกิดความกลัวขึ้นมา อย่าส่งจิตไปหาสิ่งที่กลัว ให้เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วความกลัวก็จะหายไป จะรู้ว่าความกลัวออกมาจากใจ เมื่อไม่กลัวแล้วอะไรจะมาก็ไม่เป็นไร จะเห็นอะไรก็ไม่เป็นไร แต่ตอนเห็นถ้าเกิด

อาการกลัว ก็อย่าส่งจิตไปหาสิ่งนั้น ให้เข้าหาพุทโธ ธัมโม สังโฆ เพราะคนเราเวลากลัวมากๆนี่จะสวดมนต์กันได้เร็ว ถ้าพุทโธๆก็จะแนบติดอยู่กับใจเลย

คนที่ต้องการให้จิตสงบ จึงต้องอาศัยที่น่ากลัวๆ ให้เกิดความกลัวขึ้นมา เมื่อเกิดความกลัวแล้วจะสวดมนต์อย่างตั้งใจ ทำอย่างจริงจังเลย ไม่สักแต่ว่าสวด ถ้าอยู่บ้านถึงเวลาสวดก็สวดไปอย่างนั้น จำใจสวด ใจไม่ได้อยู่กับการสวด สวดไปก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไป แต่ถ้าเกิดความกลัวๆนี่ จะไม่คิดเรื่องอื่น จะอยู่กับบทสวดมนต์อย่างเดียว บางทีสวดไม่ทันเสร็จจิตก็สงบแล้ว จะเห็นคุณค่าของสถานที่น่ากลัว เห็นคุณค่าของการสวดมนต์ ต้องไปกันนะ ถ้าอยากจะเห็นผลต้องไปในที่อย่างนั้น เป็นทางลัด อยากจะเห็นผลเร็วๆไม่ใช่หรือ ไม่กล้าลงทุนก็ไม่ได้ผล ลงทุนน้อยผลก็น้อย ลงทุนมากผลก็มาก อ่านประวัติครูบาอาจารย์ต่างๆก็อย่างนี้ทั้งนั้น อ่านในปฏิปทาของพระธุดงค์กรรมฐาน ท่านก็ไปอยู่ตามป่าตามเขากัน บางองค์ท่านก็ไปนั่งทางเสือผ่าน บางองค์ก็ไปนั่งที่หน้าเหวเลย ถ้าสัปหงกก็ตกเหวเลย ถ้ารู้ว่าจะตกเหว จะไม่สัปหงก จะไม่ง่วง จะตื่นมีสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสถานที่น่ากลัวๆ ก็อดอาหารแทน ทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน หรือไปอยู่กับครูบาอาจารย์ดุๆก็จะได้ประโยชน์ มีเสือในร่างของครูบาอาจารย์ ดุกว่าเสือจริงอีก อย่าไปกลัวครูบาอาจารย์ที่ดุๆ ท่านดุเพื่อเรา ความจริงใจท่านไม่ดุ ท่านเมตตาจะตายไป แต่ท่านเห็นคุณค่าของการดุด่าเป็นอุบาย เห็นคุณค่าของความกลัว ท่านถึงทำตนเป็นบุคคลที่น่ากลัวมาก แต่ใจจริงท่านรักเมตตาเราจะตายไป เพราะทุกวันนี้

ที่ท่านอยู่นี้ ท่านไม่ได้อยู่เพื่อใคร ท่านอยู่เพื่อเรา ทำเพื่อเรา แล้วเราจะไปกลัวทำไม เวลาท่านดุด่าเรา ด่าเพื่อเรา ดุเพื่อเรา ควรจะดีใจทุกครั้งที่ท่านด่าเราดุเรา แสดงว่าท่านเมตตาจริงๆ

....

ถาม การบริกรรมพุทโธธัมโมสังโฆเป็นการยึดติดหรือไม่

ตอบ พุทโธธัมโมสังโฆเป็นเหมือนกับรถยนต์ ที่จะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง เวลาเดินทางจากบ้านมาที่นี่ก็ต้องอาศัยรถยนต์ จะว่ายึดติดก็ยึดติด แต่ยึดติดเฉพาะขณะที่เดินทางเท่านั้น พอมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ยังนั่งอยู่ ไม่ยอมลงมา อย่างนี้เรียกว่ายึดติด แต่ถ้าถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็ลงมาขึ้นศาลา อย่างนี้ไม่ยึดติด ต้องอาศัยรถเป็นพาหนะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง การบริกรรมพุทโธ การดูลมหายใจเข้าออก ก็เป็นพาหนะพาใจเข้าสู่ความสงบ พอใจเข้าสู่ความสงบแล้วพุทโธก็หายไป ธัมโมสังโฆก็หายไป หายไปโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติ พอจิตสงบลงปั๊บการบริกรรมก็หยุดทันที โดยไม่ต้องบังคับ เหมือนกับการรับประทานอาหาร เป็นการยึดติดหรือเปล่า ที่เราต้องตักอาหารเข้าปากต้องเคี้ยว ถ้าไม่ตักอาหารเข้าปาก ไม่เคี้ยว ไม่กลืนอาหารเข้าไปแล้วร่างกายจะรับอาหารได้อย่างไร จะอิ่มได้อย่างไร เมื่ออิ่มแล้วก็หยุดกิน ไม่ได้กินไปตลอด การรับประทานยาก็เช่นเดียวกัน เราต้องรับประทานยาเพื่อรักษาโรคให้หาย เรายึดติดกับยาหรือเปล่า จะว่ายึดติดก็ไม่ใช่ เป็นการพึ่งพาอาศัยกัน แต่ถ้ากินจนหายแล้วยังกินอยู่ อย่างนี้ถึงเรียกว่ายึดติด บางคนติดยาก็มี ไม่มั่นใจทั้งๆที่

โรคหายแล้ว แต่กลัวจะกลับคืนมาอีก ก็เลยกินไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ยึดติด ต้องดูที่เหตุผลเป็นหลัก บางคนคิดว่าการอาศัยครูบาอาจารย์เป็นการยึดติด อาศัยธรรมะก็ยึดติด ต้องปล่อยหมด ต้องไม่ยึดติดกับอะไรเลย แต่เรายังต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้อยู่ เพื่อพาให้เราไปสู่จุดที่เราไม่ต้องอาศัยอะไรเลย อย่างพระพุทธเจ้าพระอรหันต์นี้ ท่านไม่ยึดติดกับอะไร บุญท่านก็ไม่ยึดติด ท่านไม่ต้องทำบุญแล้ว ที่ท่านทำเพราะท่านถูกยัดเยียดให้ทำ มีคนเอาเงินมาให้ท่าน แล้วจะให้ท่านทำอะไรกับมันละ ท่านเองก็ไม่ต้องการเงิน ท่านก็พิจารณาเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้นเอง แต่ไม่ได้นั่งฝันนั่งคิดว่าวันนี้จะมีคนมาถวายเท่าไหร่ จะได้เงินเอาไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่มีอยู่ในใจ ท่านไม่คิดทำบุญแล้ว ถ้ายังต้องอาศัยบุญก็ยังต้องทำบุญ อย่างพวกเรานี้ยังต้องอาศัยบุญ อาศัยการปฏิบัติอยู่ ถ้าไม่ทำแล้วจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร เหตุกับผลมันเชื่อมกันตรงนี้ เหตุก็คือการบำเพ็ญทานศีลภาวนา ที่จะพาให้ไปสู่จุดที่ไม่ต้องอาศัยทานศีลภาวนาต่อไป

คนที่จะปฏิเสธธรรมะมีหลายรูปแบบหลายเหตุผล อะไรนิดอะไรหน่อยก็กลายเป็นเรื่องยึดติด เป็นเรื่องงมงายไปหมด ก็เลยไปไม่ถึงไหนกัน กิเลสมันฉลาด มันหลอกล่อสอนใจให้เห็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นยาเสพติด ว่าศาสนาเป็นเหมือนยาเสพติด คนที่เข้าวัดเป็นเหมือนคนติดยาเสพติด แต่คนที่เข้าวัดไม่ได้ว่าเขาติดยาเสพติด ที่เข้าวัดแล้วเหมือนกับคนติดยาเสพติดก็มี ถูกหลอกให้ทำบุญแบบไม่มีเหตุมีผลก็มี ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่าทำบุญเพื่ออะไร เพื่อประโยชน์อะไร มีประโยชน์จริง

หรือเปล่า สร้างวัตถุให้มโหฬารใหญ่โต สร้างไปทำไม ต้องมีเหตุผลเวลาจะสร้างอะไร มีความจำเป็นหรือไม่ ถ้าสร้างเพื่อความยิ่งใหญ่ มันไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ที่แท้จริงหรอก ความยิ่งใหญ่ทางด้านวัตถุไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ ความยิ่งใหญ่ที่แท้จริงคือความยิ่งใหญ่ของจิตใจ ความยิ่งใหญ่ของธรรมะ พระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัดแม้แต่วัดเดียว สร้างแต่พระอรหันต์นับจำนวนไม่ถ้วน สร้างตรงนั้น สำคัญตรงนั้น ถ้าถูกหลอกให้สร้างอะไรก็อย่าไปหลงเชื่อ ถ้าจะทำก็ทำพอสมควร อย่าขายบ้านขายช่องเพื่อสวรรค์ชั้นนั้นสวรรค์ชั้นนี้ ทำบุญให้ทานไม่ได้ทำเพื่อให้เกิดความโลภ ทำบุญให้ทานเพื่อให้ดับความโลภ ถ้าทำเพราะอยากได้สวรรค์ชั้นนั้นสวรรค์ชั้นนี้ อยากเป็นมหาเศรษฐี ไม่ใช่จุดประสงค์ของการทำบุญให้ทาน ทำบุญให้ทานเพื่อให้อยากน้อยลงให้โลภน้อยลง ให้มีความสุขใจต่างหาก

ถ้าใครยังไม่ได้หนังสือธรรมะ ต้องการเอาไปอ่านก็เอาไปได้ มีข้อแม้อยู่ว่า เอาไปแล้วต้องอ่าน อย่าเอาไปตั้งไว้บนหิ้ง ถ้าไม่อ่านก็จะไม่เกิดประโยชน์ ความวิเศษของหนังสืออยู่ที่การอ่าน อ่านแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ ที่บวชอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็เกิดจากการอ่านหนังสือธรรมะเล่มเล็กๆเล่มหนึ่ง พออ่านแล้วเหมือนกับไปจุดประกายความรู้ที่มีอยู่เดิมให้สว่างขึ้น เมื่อก่อนก็ริบๆหรี่ๆ เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง พออ่านธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้ว มันชัดแจ้ง มันเห็นทาง รู้ว่านี่คือทางที่เราต้องไป เมื่อก่อนไม่รู้ พยายามหาทางที่จะทำให้มีความสุขใจอย่างถาวร แต่ยังหาไม่เจอ มีแต่ความสุขใจแบบล้มลุกคลุกคลาน บางเวลาก็สุขใจ บางเวลาก็กลุ้มใจ พอได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้า เพียงไม่กี่หน้าไม่กี่บรรทัดนี่ มันสว่างขึ้นมาเลย มันรู้เลยว่านี่คือทางที่เราต้องไป ก็เลยเขียนจดหมายไปขอหนังสือมาเพิ่ม จนได้หนังสือที่พาไปสู่การปฏิบัติ ก็ลองปฏิบัติตามดู ก็ได้ผล ก็เลยเกิดฉันทะวิริยะ เกิดศรัทธา ที่จะปฏิบัติมากขึ้นไป ก็เลยลาออกจากงาน ออกปฏิบัติเลย ไม่เสียดายรายได้ ไม่เสียดายความสุขที่ได้จากการใช้เงิน ได้ไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ ได้ซื้อข้าวซื้อของ มันไม่มีรสชาติเลยหลังจากที่ได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ

เพียงแต่ว่ามันยังได้น้อยอยู่ อยากจะให้มีมากๆ โลภแบบนี้ไม่เป็นกิเลส โลภแบบนี้เป็นมรรคเป็นธรรม อยากจะได้ความสุขในใจมากขึ้น อยากจะไปปฏิบัติธรรมมากขึ้น อย่าไปคิดว่าเป็นกิเลส ถ้าคิดก็จะตกไปในหลุมพรางของกิเลส เขาต้องการให้เราคิดอย่างนี้ เพื่อจะได้ไม่ปฏิบัติ ถ้าโลภในการปฏิบัติ อยากจะปฏิบัติมากขึ้น อย่างนี้ไม่เป็นความโลภ เป็นมรรค แต่ต้องรู้จักประมาณ ไม่หย่อนเกินไป ไม่เคร่งเกินไป ต้องให้พอกับกำลังของเรา ถ้าแบกของที่เราไม่สามารถยกได้ก็จะท้อแท้ จะยอมแพ้ไปในที่สุด แต่ถ้าค่อยขยับขึ้นไปทีละนิดทีละหน่อย ก็จะมีกำลังขยับขึ้นตามไปได้ จึงควรปฏิบัติไปตามกำลังของเรา ศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะที่เป็นธรรมจริงๆ ที่เกี่ยวกับพระอริยสัจ ที่เกี่ยวกับมรรค ๘ ทานศีลภาวนา เป็นทางที่ถูกต้อง ไม่หลงทางอย่างแน่นอน อ่านแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ แล้วผลจะปรากฏขึ้นมาในใจ จะพาไปสู่จุดที่ไม่คาดคิดว่าจะไปได้ เมื่อก่อนไม่เคยคิดว่าจะกล้าโกนหัว ไม่เคยคิดว่าจะอยู่ในวัด ขังตัวเองไม่ให้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆได้ ก่อนบวชนี้

เคยเห็นพระเณรแล้ว ใจเกิดความรู้สึกว้าเหว่หดหู่ขึ้นมา ไม่อยากอยู่ในสภาพของพระเณร ไปไหนมาไหนตามอำเภอใจไม่ได้

แต่พอปฏิบัติแล้วกลับเห็นว่านี่คือทางที่ต้องไป เพราะจะมีเวลาปฏิบัติได้มาก ไม่ต้องมากังวลกับภารกิจอย่างอื่น ความกลัวความหดหู่ใจที่จะต้องเป็นพระก็หายไป ก็บวชได้โดยไม่รู้สึกอะไรเป็นไปตามขั้นตอนของการปฏิบัติ พอเดินมาถึงตรงนี้แล้ว ก็มีทางให้เลือก จะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาหรือจะตรงไป ก็ต้องเลือกทางที่เหมาะที่สุดต่อการเจริญของจิตใจ ก็ต้องบวชเท่านั้น ไม่มีทางอื่น ไม่คิดวิตกกับเรื่องรูปร่างหน้าตา เพราะไม่ได้ไปหวังอะไรกับร่างกายแล้ว ไม่ได้ใช้ร่างกายหาความสุขจากทางรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ จึงอย่าไปกังวลกับอนาคตมากจนเกินไป บางคนกลัวว่าปฏิบัติมากแล้ว จะต้องทิ้งพ่อทิ้งแม่ทิ้งสามีทิ้งภรรยาทิ้งลูกทิ้งหลาน เป็นความคิดของกิเลส พอปฏิบัติไปมากๆเข้า จะเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ แทนที่จะเห็นว่าเป็นคุณเป็นความสุขกลับเห็นว่าเป็นโทษเป็นความทุกข์ ก็จะตัดได้ปล่อยได้ แต่ไม่ได้ตัดโดยไม่มีเยื่อใยความเมตตากรุณา ตัดความยึดติด แต่ยังมีความผูกพัน มีเยื่อใยเมตตาสงสารห่วงใยกัน ช่วยเหลือกันดูแลกันอยู่เต็มหัวใจเหมือนเดิม ตัดตรงที่ความยึดติดไปห่วงไปกังวล ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ไม่มี เพราะเป็นความทุกข์

จุดเริ่มต้นอยู่ที่การได้อ่านได้ยินได้ฟัง แล้วมันจะพาเราไปเองศึกษาในประวัติดูก็เหมือนกันทั้งนั้น ทุกคนต้องได้ยินได้ฟังก่อนพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นสาวกองค์แรก สาวกแปลว่าผู้ฟัง

ฟังแล้วก็ปฏิบัติทันที บรรลุได้ทันที ฟังครั้งแรกพระอัญญาโกณฑัญญะก็บรรลุธรรมขั้นแรกได้เลย การฟังธรรมจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง การอ่านหนังสือธรรมะก็เหมือนกับการฟังธรรม เพราะถอดมาจากการแสดงธรรมทั้งนั้น พระไตรปิฎกก็ออกมาจากการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงไว้ตามสถานที่ต่างๆ ตามวาระต่างๆ แล้วก็จดจำกันมาสมัยก่อนพระท่องจำกัน เป็นอุบายรักษาพระธรรมคำสอน และเป็นอุบายทำสมาธิและเจริญปัญญา เพราะเมื่อท่องไปๆก็ทำให้จิตสงบ ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆจิตก็สงบ ถ้าพิจารณาตามจนเข้าใจ ก็นำเอามาปฏิบัติได้เลย สมัยก่อนถึงมีการท่องจำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สมัยนี้ก็ยังท่องกันอยู่ แต่ท่องไว้สวด ไม่ได้ศึกษาความหมายเท่าไหร่ เลยไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ได้เพียงสมาธิเป็นอย่างมาก ถ้าไม่เข้าใจความหมายของบทที่สวด ถ้าเข้าใจความหมายก็นำเอามาปฏิบัติได้เลย เอามาดับกิเลสได้เลย

ขอให้มีฉันทะมีความยินดีต่อการฟังเทศน์ฟังธรรมก็แล้วกัน ดังธรรมบทที่แสดงไว้ว่า ไม่มีความยินดีอะไร จะดีเท่ากับความยินดีในธรรม ไม่มีรสอะไร ที่จะชนะรสแห่งธรรม รสแห่งธรรมจะปรากฏขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความยินดีในธรรม ยินดีที่จะฟัง ยินดีที่จะนำเอาไปปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้วผลคือรสแห่งธรรม ก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตในใจ ไม่ต้องสงสัย เป็นอกาลิโก เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล เป็นอย่างนี้ในสมัยปัจจุบัน และจะเป็นอย่างนี้ไปตลอด จนถึงพระพุทธเจ้าองค์ต่อๆไปที่จะตามมา สอนอย่างนี้เหมือนกันหมด คำสอนแบบเดียวกัน เพราะกิเลสเป็นแบบเดียวกัน ยาที่จะกำจัดกิเลสก็เป็นตัวเดียวกัน คือ

มรรค ๘ ทานศีลภาวนา หรือศีลสมาธิปัญญา ถ้ายึดติดอยู่กับแนวนี้แล้วจะไม่หลงทาง ถ้าหลงก็หลงไม่ไกล ตอนที่สุภัททะปริพาชก จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนใกล้จะเสด็จปรินิพพาน แต่พระอานนท์ไม่ให้เข้าเฝ้า พระพุทธเจ้าได้ยินเข้าก็ทรงตรัสให้ปล่อยเขาเข้ามา เขาสงสัยว่าคำสอนของลัทธิต่างๆมีมากเหลือเกิน อยากจะทราบว่า คำสอนใดเป็นคำสอนที่ถูกทาง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คำสอนใดก็ตามถ้ามีมรรคเป็นองค์ ๘ คำสอนนั้นเป็นคำสอนที่ถูกทาง ไม่ได้ทรงตรัสว่าต้องเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ อยู่ที่ว่ามีมรรค ๘ หรือไม่ ถ้าคำสอนมีมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็ถือว่าเป็นคำสอนที่ถูกทาง พาไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแน่นอน

....

ถาม เพื่อนฝากมาถาม เขาพยายามนั่งภาวนาทุกวัน แต่ปรากฏว่าจะมีสิ่งรบกวนเขาตลอด พอหลับตาก็จะเห็น มีเสียงคนเดินอยู่ข้างเตียงตลอด เขาบอกว่าอย่ามาให้เห็นนะ ให้มาในฝันก็ได้ เขากลัว จะแก้ความกลัวได้อย่างไร

ตอบ ถ้ากลัวก็เป็นปัญหา เพราะความกลัวเป็นสมุทัย บอกเขาว่าอย่ากลัวปล่อยให้มาตามอัธยาศัย เวลามาเราอย่าไปสนใจ ถ้าพุทโธอยู่ก็พุทโธของเราไป ถ้าสวดมนต์ก็สวดไป เหมือนกับเวลาเราสวดมนต์แล้วเสียงโทรศัพท์ดัง ก็ปล่อยให้มันดังไป อย่าไปกังวลกับเรื่องโทรศัพท์ ไม่รับสายสักพักมันก็หยุดเอง

ให้เขาท่องพุทโธไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะหายกลัวเอง

ถาม หรือเป็นไปได้ว่าเขาก็เป็นโลกของเขา เขาไม่รู้หรอกว่าเราเห็นเขา ก็อาจจะไม่รู้เรื่องของเราก็ได้

ตอบ จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าจะทำอย่างไรกับมัน วิธีที่ถูกก็คืออย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปให้ความสำคัญ เช่น เรานั่งคุยกันตรงนี้ จะมีเสียงอะไรรอบข้าง เราก็ไม่ไปสนใจ ก็จะไม่รบกวนเรา ถ้าไปให้ความสำคัญกับเสียงรอบข้าง ก็จะคุยกันไม่รู้เรื่อง

ถาม แล้วที่เขานั่งแล้วบอกว่าเงียบ ไม่เห็นอะไรเลย ลูกก็ถามว่านอนหรือเปล่า เขาก็บอกว่าไม่ได้หลับ รู้ตัวมีสติ แต่ก็ไม่เห็นอะไร มันจะนิ่งตลอดเวลา

ตอบ ก็ดี มันสงบในระดับหนึ่ง ยังไม่สงบเต็มที่ แบบสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขาเอกัคตารมณ์ แต่เป็นความสงบระงับจากความคิดปรุงต่างๆ มีความคิดปรุงบ้าง แต่มันละเอียดจนสติปัญญามองไม่เห็น

....

ถาม ไม่ควรดึงจิตออกมาพิจารณาในขณะที่จิตต้องการพัก ใช่หรือไม่

ตอบ เวลาพักก็ให้มันพักให้เต็มที่ก่อน ตอนนั้นอย่าไปพิจารณา

ดึงออกมาจิตก็จะไม่มีกำลัง เหมือนกับคนทำงานมาเหนื่อยกลับมาบ้าน พอนอนได้ชั่วโมงก็ถูกเจ้านายโทรศัพท์มาเรียกไปทำงานต่ออย่างนี้ก็จะไม่มีแรงทำ ถ้าปล่อยให้พักเต็มที่ หลับนอนเต็ม

ที่จนสว่าง ตื่นขึ้นมากินข้าวอาบน้ำอาบท่า แล้วค่อยไปทำงาน เขาก็จะมีกำลังที่จะทำงานได้เต็มที่ การพักจิตก็เช่นเดียวกัน เวลาจิตอยู่ในสมาธินานเพียงไร ก็ต้องปล่อยให้เขาพักไปตาม ความต้องการของเขา พอเขาพอแล้วเขาก็จะถอนออกมาเอง พอเมื่อถอนออกมาแล้วค่อยนำเอามาพิจารณาไตรลักษณ์ต่อไป

บางคนเข้าใจว่าพอจิตสงบแล้วปัญญาจะเกิดเอง อันนี้ก็เป็นความ เข้าใจผิด ไปเรียนกับพระบางรูปท่านก็สอนอย่างนั้น พอจิตสงบ แล้วสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ปรากฏขึ้นมา ที่ปรากฏไม่ใช่ปัญญา ปัญญา จะไม่ปรากฏขึ้นมาเอง ต้องอาศัยการพิจารณาแยกแยะอยู่เรื่อยๆ เช่นการพิจารณาความเปลี่ยนแปลง พิจารณาร่างกายเราเปลี่ยน แปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าถ่ายรูปไว้ ๑๐ ปี จะเห็นว่าเราเป็นคนละ คนกันเลย แต่ถ้าดูชั่วโมง ๒ ชั่วโมงจะไม่เห็นความแตกต่าง มันเปลี่ยนแปลงช้า ถ้าเป็นเวลายาวนานก็จะเห็นความแตกต่าง อย่างชัดเจน ถ้าไม่พิจารณาจะไม่เห็น ต่อให้จิตสงบขนาดไหน ก็จะนิ่งอยู่เฉยๆ ถ้าเห็นก็เห็นในสิ่งที่เคยพิจารณามาแล้ว เช่น เคยพิจารณาอสุภมาแล้ว ก็อาจจะโผล่ขึ้นมาได้ในขณะที่จิตสงบ อาจจะเห็นเรานอนตายเป็นศพแล้ว ถูกจับใส่โลงเอาเข้าไปเผาใน เมรุ ก็อาจจะผุดขึ้นมาให้เห็นได้ อย่างนิมิตของคุณแม่แก้วเวลา จิตของท่านสงบรวมลง จะถอยออกมาเห็นว่าตัวเองนอนตายอยู่ มีหลวงปู่มั่นมาบังสุกุลให้ นี่ก็อาจจะเป็นเพราะเคยพิจารณามา ก่อนแล้ว มีข้อมูลอยู่ในใจแล้ว พอจิตสงบข้อมูลเหล่านี้ก็ผุด ขึ้นมา ถ้าไปรู้เรื่องอื่น เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับมรรคผล ไม่เกี่ยวกับ ปัญญา เช่นกายทิพย์ต่างๆ ภูตผีปีศาจต่างๆ ก็ต้องรู้ทันว่าเป็น เหมือนกับสิ่งที่ดูด้วยตาเนื้อ ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญาในทาง มรรคผลนิพพาน

ถ้ามุ่งมั่นสู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องอย่าไปสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในขณะที่จิตสงบ ถ้าปรากฏขึ้นมาก็ควรดึงจิตกลับมาหาที่ตัวรู้ อย่าไปตามรู้เรื่องที่ปรากฏขึ้น ถ้าใช้ธรรมบทใดเป็นเครื่องกำกับผูกจิตไว้ ก็กลับมาหาธรรมบทนั้น กลับมาหาพุทโธ กลับมาหาลม แล้วสิ่งต่างๆที่ปรากฏจะหายไปเอง ควรทำจิตให้สงบนิ่ง ไม่ให้ไปเห็นอะไร เพื่อจะได้พักจิต จะได้มีกำลังที่จะนำเอาไปพิจารณาทางไตรลักษณ์ต่อไป ถ้าปล่อยให้ไปตามรู้กับเรื่องต่างๆที่ปรากฏในสมาธิ ก็เป็นเหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป ฝันได้หลายเรื่อง มีทั้งตื่นเต้นหวาดเสียว น่าชื่นชมยินดี แต่พอตื่นขึ้นมาแล้วจะไม่มีเรี่ยวแรง เหมือนไม่ได้พักผ่อน ไม่เหมือนกับนอนหลับสนิทแล้วไม่ฝันเลย ตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีกำลังที่จะไปทำงานทำการต่อ การพักจิตให้นิ่งไม่มีอะไรมาปรากฏเลย เป็นฐานของวิปัสสนาของปัญญา ถ้าอยากจะเจริญทางปัญญาก็ต้องให้จิตสงบนิ่ง ไม่ให้มีอะไรปรากฏขึ้นมา ถ้ามีอะไรปรากฏขึ้นมาก็ต้องอย่าตามไป กลับเข้ามาหาใจ กลับมาหาตัวรู้ กลับมาหาพุทโธก็ได้ เพื่อจะได้ไม่ตามมัน พอไม่ตามเดี๋ยวมันก็หายไป จิตก็จะว่างนิ่งเฉย ก็ปล่อยให้นิ่งเฉยไป จนกว่าจะถอนออกมาเอง

ถาม ควรจะประคองอยู่ตรงนั้น

ตอบ ถ้ามันสงบจริงๆจะไม่ต้องประคอง จะอยู่ของมันเอง ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร จะออกมาเอง ถ้าไม่ได้ศึกษาปฏิบัติจริงๆ ฟังอะไรมาแต่ละเรื่องก็สับสนไปหมด นั่งสมาธิก็ไม่รู้ว่านั่งไปเพื่ออะไร บางคนคิดว่านั่งเพื่อเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เห็นอดีตเห็นอนาคต

เห็นกายทิพย์เห็นอะไรต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้กับบางคน แต่ไม่ได้เกิดกับทุกคน ส่วนใหญ่เวลาจิตสงบแล้วจะไม่เห็นอะไร ก็ถือว่าดี ถ้าจะไปในทางมรรคผลนิพพาน ถ้าอยากจะเห็น พอสงบแล้วไม่เห็นก็จะวุ่นวายใจ คิดว่านั่งแล้วไม่ได้ผล เพราะไม่เข้าใจถึงเป้าหมายของการนั่งสมาธิ ว่านั่งเพื่ออะไร ถ้าไม่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ ให้ครบถ้วนทุกขบวนการ ก็จะหลงได้ บางคนสนใจแต่เรื่องสมาธิก็เอาแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่สนใจเรื่องปัญญาเรื่องวิปัสสนา ไม่สนใจเรื่องศีลเรื่องทาน ก็จะปฏิบัติแบบผิดๆถูกๆไป พอได้อะไรขึ้นมาก็กลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป กลายเป็นหมอดูไป แทนที่จะเอาสมาธิมาเป็นฐานของปัญญา ก็เอาสมาธิมาเป็นเครื่องมือของกิเลส ไปทำมาหากินเป็นหมอดูจนร่ำรวยมีชื่อเสียง มีเงินมีทอง แต่ยังมีโลภโกรธหลงอยู่เต็มหัวใจ ในบรรดาอิทธิฤทธิ์ต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องอิทธิฤทธิ์ ที่เกิดจากการแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจอย่างง่ายดาย ว่าเป็นอิทธิฤทธิ์ที่แท้จริง เพราะช่วยให้คนที่ฟังหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่อิทธิฤทธิ์อย่างอื่นช่วยไม่ได้ มีแต่ช่วยให้หลงมากขึ้น

....

ถาม ปกติตั้งแต่เด็ก กลางคืนมักจะตื่นขึ้นมา แล้วรู้สึกกลัวว่าจะตาย จนได้มากราบท่านอาจารย์ก็ไม่ค่อยเกิด แล้วมีอยู่คืนหนึ่งก็เกิดขึ้นมาอีก รู้สึกกลัวจนเจ็บร้าวข้างในไปหมด แล้วก็บอกตัวเองว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนมีความเห็นที่ถูกต้อง มันก็จะหายไป ก็พยายามยกมาเป็นข้อพิจารณา

ตอบ ควรพิจารณาว่าใจที่กำลังกลัวอยู่นี้ไม่ตาย ใจเป็นธรรมชาติที่ไม่ตาย ไม่เกิดไม่ดับ ส่วนสิ่งที่เกิดที่ดับนั้นไม่รู้เรื่อง ร่างกายเป็นเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่ง ไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไรอย่างไร แต่ใจที่ไปมีส่วนเกี่ยวข้อง ไปยึดไปติดกับเขาต่างหาก ที่วุ่นวายไปเอง ร่างกายจะแตกจะดับ จะแก่ จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เป็นไปตามปกติของเขา เขาไม่รู้เรื่อง ไม่มีธาตุรู้ที่จะรับรู้ความเป็นไปของเขา แต่ธาตุรู้คือใจนี่ไปหลงยึดติดกับร่างกาย แล้วเกิดความอยาก ไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย จึงเกิดความกลัวขึ้นมา

ถ้ายอมรับว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ห้ามไม่ได้ ไม่ฝืน ไม่อยากไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้ ก็จะไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับการแก่การเจ็บการตาย พิจารณาแยกแยะทั้ง ๒ ส่วน ร่างกายต้องเป็นอย่างนี้ แต่ใจที่วุ่นวายอยู่ขณะนี้ ไม่ได้เป็นอะไรกับเขาเลย ร่างกายร่างนี้เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น เขาเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร เราไม่รู้สึกเดือดร้อนฉันใด กับร่างกายนี้เราก็ต้องไม่เดือดร้อนฉันนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายของเรากับของเขา เป็นเหมือนกัน ไม่ได้เป็นของเรา ร่างกายของคนนั้นก็ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา เพียงแต่เราไปหลงไปยึดไปติดว่าเป็นของเราเท่านั้นเอง เหมือนกับที่ดิน ๒ ผืน ผืนที่เป็นของคนอื่น จะเป็นอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ผืนที่เป็นของเรา เราเดือดร้อน ถ้าเกิดมีใครมาแย่งจากเราไป แต่มันก็เป็นเพียงที่ดิน ๒ แปลง แปลงหนึ่งเราไม่ไปถือว่าเป็นของเรา อีกแปลงหนึ่งเราถือว่าเป็นของเรา แปลงที่เราถือเป็นของเราก็เป็นปัญหาทันทีถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับแปลงนั้น ร่างกาย

๒ ร่างนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายของเขาเราไม่ได้ไปถือว่าเป็นของเรา จะเป็นอะไรไปเราก็ไม่เดือดร้อน แต่ร่างกายที่เราถือว่าเป็นของเรา พอเป็นอะไรไป เราก็เดือดร้อน เพียงแต่คิดว่ามันจะต้องเป็นอะไรไปก็เดือดร้อนแล้ว คิดว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เราก็เดือดร้อน ต้องมองให้เห็นว่ามันไม่ใช่ของเราเหมือนกับร่างกายของคนอื่น มาจากดินน้ำลมไฟ เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ถ้าไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับร่างกายของคนอื่นเราก็ไม่ควรเดือดร้อนกับร่างกายที่เรียกว่าเป็นของเรา เพราะความจริงมันก็ไม่ใช่เป็นของเราเหมือนกัน

....

ถาม กลัวที่ใจจะต้องท่องเที่ยวไปข้างหน้าอีก

ตอบ รีบหยุดการท่องเที่ยวเสีย เราหยุดได้ ภาวนาทำจิตให้สงบปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ก็หยุดได้ เราทำได้ ไปกลัวทำไมการกลัวเฉยๆก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเราโดยเปล่าประโยชน์ อย่าปล่อยให้อารมณ์ลากพาเราไปต้องมีสติ พอจิตเริ่มคิดเรื่องเพ้อเจ้อ ก็หยุดมันเสียดึงกลับมา หยุดความคิดนั้นก่อน ด้วยการมีสติ ถ้ายังไม่หยุดคิด ก็บริกรรมพุทโธๆ หรือสวดมนต์ไป หรือพิจารณาธรรมไปก็ได้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีแค่ธาตุ ๖ ชนิดเท่านั้นเองมีดินน้ำลมไฟ มีใจมาผสมกัน เป็นมนุษย์เป็นสัตว์เป็นอะไรต่างๆมารวมกันแล้วก็แยกออกจากกัน แล้วก็กลับมารวมกันใหม่มีอยู่แค่นี้ พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะระงับความคิดเพ้อเจ้อฟุ้งซ่านไม่มีเหตุมีผลได้ เหมือนกับเปลี่ยนช่องโทรทัศน์

ดูช่องนี้ไม่มีสาระ มีแต่เรื่องเพ้อเจ้อ ก็กดรีโมทเปลี่ยนไปช่องอื่น ไปดูช่องข่าวช่องสารคดีที่มีประโยชน์ ใจเราก็เหมือนกับโทรทัศน์ มีหลายช่อง ถ้าไปดูช่องท่องเที่ยว ก็จะคิดว่าที่นั่นดี ที่นั่นน่าเที่ยว ที่นั่นน่าไป ถ้าชอบกินก็จะไปดูช่องอาหาร คิดว่าอาหารที่นั่นที่นี่น่ารับประทาน ถ้าเป็นพวกธรรมะ ก็คิดถึงวัดนั้นวัดนี้ มีครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ เราเปลี่ยนช่องได้ เปลี่ยนความคิดได้

ถ้าฝึกบังคับใจได้ จะควบคุมความคิดได้ พอเริ่มคิดเพ้อเจ้อ ก็บอกให้หยุดคิดได้ คิดเรื่องที่มีสาระดีกว่า เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาดีกว่า เรื่องอริยสัจ ทุกข์เกิดได้อย่างไร ทุกข์เกิดจากความอยากต่างๆ จากความหลง ทุกข์จะดับได้อย่างไร ทุกข์จะดับได้ด้วยปัญญา เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่าหลงน่ายินดี มีสิ่งเดียวที่น่ายินดีก็คือความสงบระงับของจิตใจ พอคิดอย่างนี้ก็ตัดได้ หยุดความคิดต่างๆ ที่ไม่มีเหตุไม่มีผลได้ ไปกังวลทำไมกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไปเสียดายอดีตที่ผ่านไปแล้วทำไม ทำอะไรไม่ได้ทั้ง ๒ ส่วน อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่เกิด ไม่เป็นตามที่เราคิดเสมอไป เราสามารถเปลี่ยนอนาคตได้ในปัจจุบันนี้ อนาคตนี้เราควบคุมได้ ด้วยการกระทำในปัจจุบันนี้ เพราะผลในอนาคตเกิดจากการกระทำในปัจจุบันเป็นหลัก ถ้าอยากจะให้อนาคตดีก็ทำดี ภาวนาไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมรรคผลนิพพานก็มาเอง ถ้านั่งคิดนั่งกังวลอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่มาหรอก มีแต่ไตรภพที่จะมาหาเรา เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ

....

ถาม เวลาปฏิบัติแล้วเกิดปรากฏการณ์อะไรกับตัวเอง จะเกิดความสงสัยว่ามันคืออะไร ทำถูกหรือทำผิด ก็ต้องไปถามผู้ที่รู้มากกว่าไม่แน่ใจว่าจริงๆควรพักความสงสัยไว้ ไม่ต้องไปสอบถามแล้วทำไปเรื่อยๆ ให้รู้เอง หรือว่าควรสอบถามว่าผิดหรือเปล่า

ตอบ ถ้าผลที่เกิดจากการปฏิบัติเป็นความสงบนิ่งเย็นสบาย มันก็ถูก แต่ถ้าปรากฏเป็นภาพเป็นอะไรต่างๆก็ไม่ถูก ไม่ได้เป็นประโยชน์กับการกำจัดความโลภความโกรธความหลง บางทีนั่งไปแล้วอาจจะมีนิมิต เห็นกายทิพย์ต่างๆ เหมือนกับคุณแม่แก้ว แล้วท่านก็ไปหลงยึดติดว่าเป็นมรรคเป็นผล ที่พึงได้รับและพึงพัฒนาให้มีอยู่เรื่อยๆ แต่พอไปเล่าให้หลวงตาท่านฟัง ท่านก็บอกว่ามันไม่ได้เป็นมรรคเป็นผล มันไม่มีคุณค่าทางกำจัดกิเลส ไม่ได้ทำให้จิตหลุดพ้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาก็เพียงแต่ให้รู้ว่ามันเกิดแล้ว อย่าไปสนใจมัน คิดเสียว่าเป็นของแถมมาก็แล้วกัน เวลาเราไปซื้อของเดี๋ยวนี้เขาชอบแจกของแถมกัน แต่อย่าไปดีใจกับของแถมจนลืมของที่เราตั้งใจจะไปซื้อ ไปซื้อข้าวแล้วแจกสบู่ ก็เลยเอาแต่สบู่ ข้าวไม่เอามา อย่างนี้ก็แสดงว่าหลงแล้ว เวลานั่งทีไรก็อยากจะเห็นนั่นเห็นนี่ทุกที ถ้าไม่เห็นแล้วจะรู้สึกว่าทำไม่ถูกไม่ได้ผล ความจริงผลที่เราต้องการ ก็คือความสงบนิ่งเย็นของจิต ความสบายใจ นี่เป็นส่วนที่ ๑ ของการปฏิบัติ

ส่วนที่ ๒ ที่ต้องทำให้เกิดขึ้นคือปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งต่างจากการบริกรรมพุทโธๆ หรือดูลมหายใจเข้าออก การเจริญปัญญาต้องคิดพิจารณา พิจารณาร่างกายในเบื้องต้น พิจารณา

อยู่เรื่อยๆว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อย่างนี้เรียกว่าเป็น การเจริญวิปัสสนา ทำเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความจริง ของสิ่งที่ใจมาสัมผัสมาเกี่ยวข้องด้วย ก็คือขันธ์ ๕ ส่วนแรกก็คือร่างกาย เป็นส่วนหยาบมองเห็นได้ง่าย ที่ต้องพิจารณาเพราะใจหลงยึดติดอยู่กับขันธ์ ๕ ว่าเป็นเราเป็นของเรา แล้วเกิดความอยากให้อยู่ไปนานๆ ให้ความสุขกับเราไปนานๆ ซึ่งมันขัดกับความจริง ความจริงแล้วมันไม่อยู่กับเราไปนานๆ มันไม่ให้ความสุขกับเราไปนานๆ มันไม่ใช่เป็นตัวเรา มันไม่ใช่เป็นของเรา ต้องสอนใจ ให้พิจารณาแก้ความหลง ขันธ์ ๕ นี้มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่อยู่กับเราไปตลอด เช่นร่างกายของเรามันเกิดมาแล้ว มันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ นี่เป็นธรรมอีกขั้นหนึ่ง

การปฏิบัติมี ๒ ขั้น ขั้นแรกนั่งหลับตาทำจิตใจให้นิ่ง พอจิตใจนิ่งบางทีจะมีผลพลอยได้ตามมา บางคนก็ปรากฏเห็นสิ่งต่างๆภายในนั้น ที่เรียกว่านิมิตต่างๆ นิมิตนี้มีทั้งนิมิตภายนอกคือพวกกายทิพย์ ที่มาสนทนากับเรา และนิมิตภายในที่เกิดจากภายในใจ เป็นสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตในใจ เช่นภพก่อนชาติก่อน พอจิตสงบก็โผล่ขึ้นมาให้เราได้เห็นว่าชาติก่อนเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เคยรู้จักคนนั้นคนนี้ เคยไปทำอย่างนั้นทำอย่างนี้มา มันก็โผล่ขึ้นมาให้เรารับรู้ได้ แต่สิ่งเหล่านี้มันไม่มีคุณมีประโยชน์ในการเสริมสติปัญญา ไม่ได้ทำให้จิตสงบอย่างมั่นคง เหมือนนอนหลับแล้วฝันไป ซึ่งต่างกับนอนหลับแล้วไม่ฝัน เวลาตื่นขึ้นมามีความต่างกัน เวลาฝันไปพอตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกสดชื่นไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ไม่เหมือนกับเวลานอนหลับแล้วไม่ฝันเลย

พอตื่นขึ้นมาแล้วจะรู้สึกว่าได้พักอย่างเต็มที่ มีความอิ่มมีความสบาย มีกำลังวังชาที่จะไปทำงานทำการต่อ การนั่งทำจิตให้สงบนิ่ง ไม่คิดอะไรเลย ไม่มีอะไรมาปรากฏเลย สักแต่ว่ารู้อยู่ในอุเบกขาได้นานเท่าไหร่ได้ยิ่งดี จะทำให้จิตมีพลังที่จะเจริญวิปัสสนาต่อไป

ถ้านั่งแล้วไปรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ พอออกมาจากสมาธิแล้วเหมือนกับไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังที่จะไปพินิจพิจารณาทางด้านปัญญา พิจารณาขันธ์ ๕ คือกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ได้พิจารณา จะไม่ก้าวหน้า จะติดอยู่ตรงนั้น นั่งทีไรก็อยากจะเห็นนั่นเห็นนี่ ติดต่อกับกายทิพย์องค์นั้นองค์นี้ไปทุกครั้ง ถ้าวันไหนนั่งแล้วไม่เห็นอะไร จะรู้สึกว่าไม่ได้ผล ก็จะติดอยู่กับสมาธิแบบนั้น บางคนอาจจะได้ฤทธิ์เดช ได้ตาทิพย์หูทิพย์ ก็จะหลงยึดติดอยู่กับฤทธิ์เดชเหล่านั้น คิดว่าตนเองวิเศษแล้ว บรรลุมรรคผลแล้ว เช่นพระเทวทัต ท่านก็มีฤทธิ์เดชเหมือนกัน ท่านก็ได้แค่นั้นไม่เคยเจริญวิปัสสนา ไม่ได้บรรลุแม้แต่ขั้นโสดาบัน เป็นพระปุถุชนธรรมดา มีแต่ฤทธิ์เดช แต่ไม่มีปัญญาที่จะกำจัดความหลงความมักใหญ่ใฝ่สูง ความหลงตน คิดว่าตนวิเศษ ถึงกับกล้าขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า ให้เป็นผู้ปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า พอไม่ได้ดังใจก็โกรธ พอโลภแล้วไม่ได้ดังใจก็โกรธ พอโกรธแล้วก็ไปทำบาปทำกรรม แล้วก็ต้องไปตกนรก ถึงแม้จะได้ฤทธิ์เดช ได้บวชเป็นพระมานานแสนนาน ก็ยังต้องไปตกนรก เพราะไม่รู้ว่านั่งสมาธิเพื่ออะไร ผลที่ควรจะพึงได้นั้นเป็นอย่างไร พอได้ฤทธิ์เดชก็หลงยึดติดว่าเป็นมรรคเป็นผลไป หลงคิดว่าตนได้บรรลุแล้ว

เพราะฉะนั้นเป้าหมายสำคัญที่สุดของการทำสมาธิก็คือ ให้จิตเป็นอุเบกขา รวมลงเป็นหนึ่ง สักแต่ว่ารู้ ถ้ามีอะไรมาปรากฏให้รู้ให้เห็น เช่นมีแสงสว่าง มีความรู้สึกขนลุกซ่า ก็ให้ถือว่าเป็นของแถมมา ให้พิจารณาว่าเป็นอนิจจัง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป รู้ไว้ใช่ว่าใส่บ่าแบกหาม ไม่ได้เป็นมรรคเป็นผล ไม่ได้ทำให้เราวิเศษขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้เราวิเศษจริงๆนั้นต้องธรรมอีกขั้นหนึ่ง คือพอออกจากสมาธินี้แล้วก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณากายนี้แหละ เบื้องต้นพิจารณากายให้เข้าใจทุกสัดทุกส่วน เรื่องความแก่ความเจ็บความตาย เรื่องอสุภความไม่สวยไม่งาม เรื่องปฏิกูลความสกปรกของร่างกาย พิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่ายทั้งกายของเราและของผู้อื่น ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ไม่อยากได้ใครมาเป็นคู่ครอง อย่างนี้จึงจะเป็นผู้วิเศษ เป็นมรรคผล ถ้ายอมรับความตายปล่อยวางได้ก็เป็นโสดาบันแล้ว ดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้เปล่งวาจาว่า ธรรมใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ร่างกายนี้เกิดแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ยอมรับได้ไม่กังวล ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าร่างกายนี้ไม่สวยงาม มีแต่โครงกระดูก มีแต่ตับไตไส้พุง มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล ไม่อยากจะเข้าใกล้ ไม่อยากจะได้มาเป็นคู่ครอง ไม่อยากจะหาความสุขด้วย ก็จะหลุดจากกามตัณหา กลายเป็นพระอนาคามีไป นี่เพียงขั้นพิจารณาร่างกาย ก็ได้ถึงขั้นอนาคามีแล้ว ส่วนขั้นพระอรหันต์ก็ต้องพิจารณาเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณและจิตต่อไป

....

ถาม ภาวนาแล้วไม่เห็นอะไรเลย ผิดปรกติหรือไม่

ตอบ ไม่ผิด เป้าหมายของสมาธิก็คือจิตสงบนิ่ง เป็นเอกัคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ซึ่งคนส่วนใหญ่ร้อยละ ๙๕ จะเป็นอย่างนี้ สงบนิ่งแล้วไม่รู้ไม่เห็นอะไร แต่มีพวกส่วนน้อยร้อยละ ๕ จะเป็นพวกจิตโลดโผน มักจะไปรู้อะไรพิเศษ แต่ไม่วิเศษอย่างไรเลย ถ้าจะวิเศษต้องเห็นเรานอนตาย อย่างนี้ถึงจะวิเศษ ถ้าเห็นไตรลักษณ์จึงจะถือว่าวิเศษ เห็นเรานอนตาย มีคนมารดน้ำศพเรา เห็นศพเราถูกจับใส่โลง เอาเข้าไปเผาในเมรุ จนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป จนติดตาติดใจ ออกมาจากสมาธิก็ยังอยู่ อย่างนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา เป็นคุณเป็นประโยชน์ ทำให้ปล่อยวางร่างกายได้

....

ถาม ถ้าเราคิดปรุงแต่งขึ้นมา เราก็กลับน้อมคิดให้เป็นไตรลักษณ์

ตอบ ใช่ ต้องคิดไปในทางไตรลักษณ์ทันที ไม่ว่าจะคิดเรื่องอะไร เราต้องดึงมันเข้าไปในไตรลักษณ์เสมอ คิดว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปยุ่งกับเขาแล้ว เราก็จะทุกข์วุ่นวายกับเขา

....

ถาม เราควรน้อมนิมิตที่เกิดขึ้นเข้ามาในไตรลักษณ์หรือไม่

ตอบ คำว่าไตรลักษณ์นี่มีหลายลักษณะ เช่นตัวนิมิตเอง เมื่อปรากฏแล้วก็หมดไป ผ่านไปแล้ว ก็ควรปล่อยให้ผ่านไป เป็นอนิจจังแล้ว หรือว่าภายในนิมิตเอง มีภาพหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เราเห็นถึงความเป็นอนิจจัง เช่นเห็นว่าเรากำลังจะจมน้ำตาย กำลังต่อสู้ ไม่ยอมให้จม พยายามรักษาชีวิตไว้ให้ได้ ยิ่งต่อสู้ก็ยิ่ง

ทุกข์ยิ่งวุ่นวายทรมานใจ พอรู้ว่าไม่ไหวแล้วยอมดีกว่า ปล่อยให้มันไป พอปล่อยปั๊บร่างกายก็ดิ่งจมลงไปในน้ำ ใจก็ดิ่งเข้าสู่ความสงบ อย่างนี้ก็เป็นไตรลักษณ์อีกแบบหนึ่ง เอาเหตุการณ์ในนิมิตนั้นมาใช้กับเหตุการณ์จริงในชีวิตได้ ถ้าเราพยายามเหนี่ยวรั้งอะไรไว้ แล้วมันทำให้วุ่นวายใจ ก็ปล่อยมันไป งานก็ปล่อยมันไป ตำแหน่งก็ปล่อยมันไป อย่าไปรั้งมันไว้ พอปล่อยแล้วก็จะโล่งอกโล่งใจสบายใจ ทุกข์เพราะความเหนี่ยวรั้งยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ยิ่งเป็นสิ่งที่เรารักเราหวงมาก พอจะจากเราไป เราก็พยายามต่อสู้ทุกวิถีทาง ที่จะดึงให้อยู่กับเราให้ได้ ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานใจมาก แต่ถ้าเห็นว่าความวุ่นวายใจนี้มันไม่ดี ควรปล่อยไปดีกว่า พอปล่อยได้ใจก็จะนิ่งสงบ เขาจะไปหรือไม่ก็อีกเรื่องหนึ่ง อย่างน้อยใจของเราสบายแล้ว อยู่ก็ดี ไม่อยู่ก็ดี นี่ก็เป็นการเห็นอนิจจัง เห็นไตรลักษณ์อีกลักษณะหนึ่ง

....

ถาม รู้สึกว่าจิตจะวิ่งออกจากกาย ก็เกิดความกลัวว่าจิตกับกายมันจะทิ้งกัน ก็เลยดึงไว้ ก็จะดึงไปดึงมา เสร็จแล้วสักพักหนึ่งก็เลยบอกตัวเองว่า ถ้ามันจะแยกกันก็ให้มันแยก เพราะมันก็ต้องแยกกันอยู่แล้ว ก็ปล่อยมันไป

ตอบ ถ้าคิดอย่างนั้นได้ก็ดี อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ไม่ต้องไปกังวล ถ้ามันจะแยกออกจากกันก็ให้มันแยก เพราะกายกับใจเป็นคนละส่วน สักวันหนึ่งก็ต้องแยกออกจากกัน ให้มีสติปัญญารู้ทัน ให้สักแต่ว่ารู้ ให้ผู้รู้ดูเฉยๆ

....

ถาม จิตตกภวังค์กับจิตเป็นสมาธิ ต่างกันตรงที่มีผู้รู้หรือไม่มี

ตอบ อันเดียวกัน สมาธิกับภวังค์

ถาม บางทีนั่งแล้วมันเผลอๆ

ตอบ นั่นมันภวังค์หลับ คนละภวังค์กัน ภวังค์หลับจะไม่รู้สึกตัว เคลิ้มๆ

ถาม ภวังค์ของสมาธิต้องมีผู้รู้

ตอบ มีสติ เหมือนกับเราคุยกันตอนนี้ เวลาจิตตกภวังค์ จิตจะวูบเข้าไปข้างใน มีสติสัมปชัญญะครบร้อย

ถาม ถ้าเคลิ้มๆแล้ววูบไป เป็นภวังค์หลับ

ตอบ นั่นนั่งหลับแล้ว

....

ถาม ภวังค์หลับจะแก้อย่างไร

ตอบ ต้องไปนั่งที่น่ากลัวๆ เช่นในป่าช้า มันจะไม่หลับ หรือไปตามวัดป่าที่มีกุฏิอยู่ในป่าคนเดียว ที่น่ากลัวจะทำให้ไม่หลับ ถ้าหาที่น่ากลัวไม่ได้ ใช้การอดอาหารก็ได้ เวลาอดอาหารจะไม่ง่วงนอนไม่ค่อยหลับ นักปฏิบัติอย่าไปกลัวความหิว เพราะความ

หิวจะเป็นตัวช่วยนักปฏิบัติ พระวัดป่าบ้านตาดท่านอดกันเป็นประจำ ทั้งในพรรษาและนอกพรรษา ที่วัดจะไม่มีพระมาฉันครบทุกองค์ทุกวัน เป็นประโยชน์ต่อการภาวนามาก ช่วยให้มีสติต่อเนื่อง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เวลานั่งก็จะไม่หลับ ความหิวจะกระตุ้นให้ทำสมาธิ ถ้าไม่ทำสมาธิ จิตจะเผลอคิดถึงเรื่องอาหาร ยิ่งทรมานใจใหญ่ หิวที่ร่างกายไม่พอ ไปหิวที่ใจอีก หิวที่ใจมันรุนแรงกว่าหลายเท่า พอทำสมาธิจนจิตสงบลงแล้ว ความหิวทางใจจะหายไป ความหิวทางด้านร่างกายมีเพียงเล็กน้อย ไม่รุนแรงเท่าความหิวทางจิตใจ ทำให้ต้องภาวนาอยู่เรื่อยๆ นั่งสมาธิเดินจงกรมควบคุมจิตใจอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงคืบหน้าไปอย่างรวดเร็ว

....

ถาม เวลาฟังเทศน์ ถ้าทำสมาธิจะไม่ได้ยินเสียงท่านอาจารย์เทศน์ นั้นเป็นภวังค์ เพราะจิตเดินอยู่ภายใน

ตอบ จิตกำลังเข้าข้างใน จึงไม่รับฟังเสียง

....

ถาม นั่งแล้วอยู่ๆก็เครียดขึ้นมา

ตอบ จะเป็นอะไรก็ขอให้รู้ไว้ก็แล้วกัน อาจจะตั้งใจมากก็ได้ ยังไม่เป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบการภาวนาเหมือนกับการตรึงสายพิณ ตึงเกินไปก็ไม่ดี หย่อนเกินไปก็ไม่ดี นั่งให้มันสบายๆ ให้มันเป็นกลาง อย่าไปเคร่งอย่าเครียดจนเกินไป แต่ก็อย่าปล่อยจนไม่มีสติ

ถาม แล้วเราต้องตั้งตัวใหม่หรือไม่

ตอบ ไม่ต้องหรอก ตอนเริ่มนั่งก็ตั้งท่าไว้ให้ดี พอภาวนาก็ไม่ต้องไปกังวลกับร่างกาย เวลารู้สึกเกิดอาการอะไรขึ้นมา เป็นปฏิกิริยาของกิเลสที่ต่อสู้กับธรรม แล้วก็ส่งผลไปกระทบกับร่างกาย ทำให้รู้สึกตึงบ้าง เจ็บบ้าง ปวดบ้าง ก็อย่าไปสนใจ ให้มีสติอยู่กับพุทโธ อยู่กับอารมณ์ที่เป็นเครื่องผูกจิต ให้เกาะติดไว้ พอจิตสงบ ความตึงเครียดจะหายไปหมดเลย

ถาม มันเป็นเอง พอถึงจุดๆหนึ่งแล้วมันจะตึง หัวก็จะตึง

ตอบ ยังไม่นิ่งเต็มที่ ยังไม่สงบเต็มที่ ทำต่อไป

....

ถาม ถ้าหลังมันงอนี่ ปล่อยมันไปหรืออย่างไร

ตอบ ก็ถ้ามันงอมาก ก็ควรตั้งให้ตรง แต่อย่าตั้งบ่อย

ถาม เราอาจจะตั้งตัวตอนแรกไม่ดี

ตอบ ในขณะที่ภาวนา อย่าไปกังวลกับเรื่องของร่างกายมากจนเกินไป จะคอยตั้งอยู่เรื่อย ถ้ามีสติดีจะไม่งอ

....

ถาม ถ้าเวลาภาวนามันหาวนอนควรทำอย่างไร

ตอบ ลุกขึ้นมาเดิน ไปเดินที่กลัวๆ เดี๋ยวหายง่วงเอง ตรงไหนกลัวๆ เดินไปเลย เดี๋ยวหายง่วงเอง

ถาม ความง่วงจะหาย แต่ความกลัวจะมา

ตอบ ควบคุมใจให้อยู่กับพุทโธๆไว้ อย่าไปคิดถึงความกลัว ความกลัวก็จะหายไป ความกลัวเกิดจากความคิดของเรา ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา พอจิตอยู่กับพุทโธ ก็ลืมคิดถึงเรื่องที่ทำให้กลัว ความกลัวก็หายไป

....

ถาม จิตรวมหมายความว่าอย่างไร

ตอบ จิตคิดปรุงแต่ง ไม่มีอารมณ์ต่างๆอยู่ภายในใจ

ถาม จะมีอยู่ตลอดไป

ตอบ ไม่ เป็นชั่วคราว เรียกว่าขณิกสมาธิ ขณิกะแปลว่ารวมชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา ถ้ารวมยาวเรียกว่าอัปปนาสมาธิ ส่วนอุปจารสมาธิ ในทางปริยัติแปลกันว่ากำลังเข้าสู่อัปปนา เหมือนกำลังเดินผ่านประตูเข้าไปในห้อง แต่ในทางปฏิบัติท่านว่า เข้าไปในห้องแล้ว แต่ไม่อยู่ในห้อง กลับถอยออกมาหน่อย เพื่อรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เรียกว่านิมิตต่างๆ เห็นเทพเห็นพรหม เห็นอะไรต่างๆ มีฤทธิ์มีเดช อยู่ในขั้นของอุปจารสมาธิ เหมือนหลับไม่สนิท หลับแล้วฝันไป ถ้าหลับสนิทก็จะไม่ฝันเลย จะเป็น

ขณิกะหรืออัปปนา ถ้านานก็เป็นอัปปนา ถ้าแป๊บเดียวก็เป็นขณิกะ ถ้าหลับแล้วฝันก็เป็นอุปจาร

....

ถาม การเจริญสติอยู่ตลอดเวลา หมายถึงรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ไม่คิดฟุ้งซ่านไปที่ไหน คือรู้อยู่ในปัจจุบัน ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ แต่ยังไม่พอ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการทำจิตให้สงบ เบื้องต้นเราต้องดึงให้มันมาอยู่ใกล้ตัวเรา เมื่ออยู่ใกล้ตัวแล้ว ถ้ายังคิดอยู่ ก็ต้องทำไม่ให้มันคิด พระท่านบางรูปท่านก็ใช้การบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการมีสติรู้อยู่กับการกระทำต่างๆ ไม่ว่ากำลังปัดกวาดกำลังบิณฑบาต กำลังฉัน ท่านก็พุทโธไป แทนที่จะไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าอยู่กับปัจจุบันแต่ยังแวบไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้อยู่ ก็จะไม่นิ่ง แต่ถ้าให้อยู่กับพุทโธไปด้วยในขณะเดียวกัน ก็จะนิ่งได้ ในขณะที่กำลังทำกิจกรรม ก็นิ่งได้ ในขณะที่เดินจงกรมก็นิ่งได้ แต่จะไม่เหมือนกับการหลับใน คนที่มีสติอ่อนพอบริกรรมพุทโธไปแล้วคิดว่าจิตสงบ แต่ความจริงจิตไม่สงบ จิตมันหลับใน มันต่างกัน เวลาจิตที่สงบด้วยสติจะมีความตื่นตัว มีความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ มีความสุขสบายเบาใจ ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ แสดงว่าไม่ใช่ความสงบแล้ว เป็นการเผลอสติ เป็นการหลับในหรือเข้าภวังค์หลับเสีย ถ้าเป็นความสงบของสมาธิ จะเย็นสบายจะมหัศจรรย์ใจ

ข้อสำคัญของสติก็คือการให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปในอดีต ไม่ให้ไปในอนาคตไม่ให้ไปที่อื่น ให้อยู่ที่ตรงนี้ ตรงที่กายอยู่ กายอยู่ตรงไหน ก็ให้สติอยู่ตรงนั้น เรียกว่ากายคตาสติปัฏฐาน ที่ตั้งของสติมีอยู่ ๔ ที่คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าตั้งอยู่ที่จิต ก็ให้ดูความคิดปรุงแต่งของจิต ดูว่ากำลังคิดเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ถ้าตั้งอยู่ที่ธรรม ก็ให้คิดถึงธรรมบทใดบทหนึ่ง เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าจิตตั้งอยู่กับเรื่องเหล่านี้ก็จะไม่ไปไกล จะอยู่ใกล้กับความสงบ อยู่ใกล้กับความรู้ พิจารณาธรรมก็จะเป็นปัญญาขึ้นมา อย่าไปอยู่กับเรื่องสามี เรื่องภรรยา เรื่องลูก เรื่องธุรกิจการงาน ซึ่งยากสำหรับฆราวาส ที่ยังต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้อยู่ ก็ควรคิดเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องไปคิดวิพากษ์วิจารณ์บ่นว่า ไปห่วงไปกังวล ถ้าไม่จำเป็นต้องคิดก็อย่าไปคิด เรื่องที่จำเป็นต้องคิดเมื่อคิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด หันกลับเข้ามาอยู่ที่ตัว อยู่กับพุทโธ อยู่กับธรรมะ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ ทั้งของเราและของคนอื่น ถ้าคิดในทางไตรลักษณ์ก็เป็นธรรมะ ถ้าไปห่วงไปกังวล ไปอิจฉาริษยา ก็เป็นทางโลกทางกิเลสไป

นี่คือจุดที่จิตควรเกาะติดไว้อยู่ตลอดเวลา คือกายเวทนาจิตธรรม ถ้าตั้งอยู่ที่เวทนาก็ดูว่าเวทนาตอนนี้เป็นอย่างไร ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ เวลาเหนื่อยก็รู้ว่าเหนื่อย หรือเวลานั่งนานๆ แล้ว เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ก็รู้ตามความจริง รู้เฉยๆ ไม่ต้องยุ่งกับมันปล่อยมันไป ส่วนไหนที่ต้องดูแลก็ดูแลไป เช่นหิวน้ำก็ดื่มน้ำ หิวข้าวก็กินข้าว แต่ให้มีประมาณ ให้มีเวล่ำเวลา

ไม่ใช่กินเสร็จใหม่ๆก็หิวอีก ก็กินอีก อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องให้มีเวล่ำเวลา กินแล้วยังหิวอีก ก็ปล่อยมันหิวไป ให้สักแต่รู้ว่าเป็นทุกขเวทนา แต่ยังไม่ถึงเวลาไปเยียวยามัน ถ้าได้กินอาหารอย่างพอเพียงแล้ว ก็ยังไม่ต้องกิน มันหิวอีกก็ให้รู้ว่ามันหิวก็แล้วกัน หิวได้มันก็หายหิวได้ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ นี่คือการเจริญสติที่เวทนา แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว วิธีง่ายที่สุด ก็คือให้มีสติอยู่กับการกระทำ กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ จะใช้อุบายวิธีท่องไปในใจก็ได้ ถ้ากำลังกินก็ว่ากินๆ เคี้ยวๆ กลืนๆไป เวลาอาบน้ำถูสบู่ก็ถูๆไป แปรงฟันก็แปรงๆไป คอยเตือนให้อยู่กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน จิตก็จะไม่ไปคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ไม่ลอยไปไกล พอให้อยู่กับพุทโธ มันก็จะอยู่กับพุทโธๆ ไม่นานก็จะรวมลง หรือจะอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้

การเจริญสติเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น เป้าหมายก็คือให้จิตรวมลงเป็นสมาธิ ให้เข้าสู่ความสงบ พอจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบแล้ว จิตจะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ จากคนที่หิวโซซัดโซเซ จะกลายเป็นคนมีความอิ่ม มีความสุข จะช่วยตัดช่วยลดความรุนแรงของความอยาก ของความโลภของความโกรธ ของความหลงไปได้มาก แต่ยังไม่สามารถทำลายได้อย่างสิ้นเชิง หน้าที่นี้ต้องเป็นหน้าที่ของปัญญา เพราะความโลภความโกรธความอยากเกิดจากความหลง จะแก้ความหลงได้ก็ต้องใช้ความรู้ คือใช้ความจริง เราหลงเพราะไม่เห็นในไตรลักษณ์ หลงรักใครก็อยากให้เขาอยู่ไปนานๆ ซึ่งไม่เป็นไปตามความเป็นจริง เพราะไม่มีใครอยู่ไปได้ตลอด เราจะไม่หลงรักใครถ้ามีปัญญา รู้ว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องจากกัน

ไม่รู้จะไปหลงรักเขาทำไม หลงรักเขาแล้วเดี๋ยวก็ต้องมาเสียอกเสียใจ เพราะต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากเขาไป นี่คือปัญญาความรู้ในไตรลักษณ์ ร่างกายของทุกคนก็เป็นไตรลักษณ์ สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆก็เป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา จะสกัดความโลภความอยากได้ ปัญหาคือเห็นแต่ไม่เห็นตลอดเวลา เวลาไหนที่เราเผลอ ความโลภความอยากก็จะหลอกให้ไปคว้ามา ไปอยากได้มาเป็นของเรา แล้วก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ การปฏิบัติที่ถึงรากถึงโคนก็ต้องเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง

จะเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่องได้ ก็ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีสมาธิใจไม่ตั้งมั่น ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ให้พิจารณาอะไร ก็ได้สักแป๊บเดียว ก็ลอยไปแล้ว พิจารณาได้แค่ ๒ – ๓ วินาที ก็ลอยไปเรื่องอื่นแล้ว ไปอยู่เรื่อยๆ เป็นเหมือนเรือที่ไม่ได้ทอดสมอ เวลาจอดเรือเทียบท่าเพื่อขนถ่ายสินค้าขึ้นลงจากเรือ เรือต้องจอดนิ่ง ต้องทอดสมอหรือผูกเรือไว้กับท่าเรือ พอเรือจอดนิ่งแล้ว ขนถ่ายสินค้าขนถ่ายคนขึ้นลงก็สบาย ฉันใดการขนถ่ายกิเลสออกจากใจ ขนถ่ายธรรมะเข้าสู่ใจ ใจก็ต้องนิ่ง เหมือนกับเรือที่จอดนิ่ง จึงต้องมีสมาธิ ถ้าใครมาพูดว่าไม่ต้องมีสมาธิ แสดงว่าเขาไม่เคยปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถึงขั้นนั้น เพียงแต่ให้มีสติตามรู้ ก็เหมือนกับตะครุบเงา เงามันอยู่ข้างหน้า เราก็ตามมันไป มันก็ขยับไปข้างหน้าอีก เราก็ต้องตามมันไปอีก ต้องตามกันไปอยู่เรื่อยๆ ใจของเราก็เหมือนกัน เราตามรู้มัน มันก็ขยับไปเรื่อยๆ หยุดมันไม่ได้ เวลามันโลภก็หยุดมันไม่ได้ เวลาโกรธก็หยุดมันไม่ได้ อาจจะหยุดได้เป็นครั้งเป็นคราว ถ้าอยู่ในวิสัยที่จะหยุดมันได้

แต่ความโลภความโกรธบางชนิด มันก็แรงกว่าที่เราจะหยุดมันได้ ขึ้นอยู่กับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ มีมากน้อยเพียงไร ถ้าไม่ยึดมากก็ไม่โกรธมาก ไม่รักมากก็ไม่หวงมาก ไม่โกรธมาก ไม่เสียใจมาก ถ้ารักมากก็หวงมาก โกรธมาก เสียใจมาก ก็จะหยุดยาก ถ้ามีสมาธิสนับสนุนก็จะหยุดได้ มีปัญญาเห็นโทษของความโกรธ เห็นโทษของความหลง เห็นโทษของความโลภ ว่าทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ก็จะหยุดได้ จะตัดอะไรได้นั้นต้องเห็นโทษของมัน คือเห็นความทุกข์ใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าทุกข์มากๆแล้ว ไม่รู้จะมีมันไว้ทำไม ให้มันไปดีกว่า มันจะไปก็ไป อยู่แบบไม่มีดีกว่า จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเห็นทุกข์ก็จะเห็นต้นเหตุของความทุกข์ คือสมุทัยความอยาก เมื่อเห็นว่าความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ก็ตัดความอยากนั้นไป ไม่เอาก็ได้ ใครอยากจะได้ก็เอาไป เช่นรักสามีมากแต่ทุกข์กับเขาเหลือเกิน คนนั้นก็มาจีบคนนี้ก็มาหลอกมาล่อ ก็ยกให้เขาไปเลย จะได้หายทุกข์เลย

....

ถาม ถ้าทำสมาธิแล้วจิตสงบปั๊บ ตัวคิดปรุงก็จะหยุด ก็จะเหลือแต่ตัวรู้ ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้ นั่นคือที่สุดแล้ว มันก็ว่าง อย่างนั้นใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ ชั่วขณะที่เป็นสมาธิเท่านั้น แต่พอถอนออกมาก็เริ่มคิดปรุง จะคิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางมรรค หรือคิดไปในทางสมุทัย ถ้าไม่มีปัญญาก็จะคิดไปในทางสมุทัยเป็นส่วนใหญ่ คิดห่วง

คิดหวงคิดรักคิดชอบอย่างนี้ เป็นทางสมุทัยทั้งนั้น เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธเจ้าหลังจากทรงตรัสรู้แล้ว จึงนำมาสอนว่า อย่าไปคิดแบบนั้น ต้องคิดปล่อยคิดวางคิดลดคิดละ จะได้ไม่สร้างความทุกข์ให้กับใจ ตัวรู้ก็ยังรู้อยู่อย่างนั้น เป็นเหมือนจอภาพ ส่วนภาพที่ปรากฏขึ้นบนจอ เป็นได้หลากหลาย เหมือนกับจอโทรทัศน์ เปิดช่องนี้ก็มีหนังตลก เปิดอีกช่องก็เป็นข่าวการเมือง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่จอก็ยังเป็นจออยู่อย่างเดิม ตัวรู้นี่ก็เป็นตัวรู้อย่างเดิม อยู่ที่ตัวที่ผลิตรายการขึ้นมาให้ตัวรู้รับรู้นี้ ผลิตรายการดีหรือไม่ดี ผลิตความสุขหรือความทุกข์ อยู่ที่ตัวสังขารกับสัญญา สัญญาก็คือความรู้ที่ได้มาแล้ว อาจจะจริงหรืออาจจะไม่จริงก็ได้ ถ้าว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็เป็นความรู้ที่ผิด ไม่ตรงกับความจริง ถ้าว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นไตรลักษณ์ ก็เป็นความจริง ถ้ามีความรู้อย่างนี้สอนใจให้คิดไปในแนวนี้ ก็จะคิดปล่อยวาง คิดไม่ยึดติด

แต่ถ้าคิดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นตัวเราของเรา ก็จะยึดติด จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมา ใจก็เป็นผู้รับความทุกข์นั้นไป ใจเป็นผู้รับทั้งความทุกข์และความสุข ใจก็ยังเป็นตัวรู้อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ตัวที่ทำงานเรียกว่าจิต มีอยู่ ๔ อาการ เรียกว่านามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิญญาณเป็นผู้รับรูปมาจากตา สัญญาก็แปลความหมายว่าเป็นรูปอะไร เป็นหญิงเป็นชาย ดีหรือชั่ว เป็นความรู้ทางสมมุติ ไม่ได้เป็นความรู้ที่แท้จริง ก็ทำให้เราหลงติด เช่นเห็นทองก็คิดว่าดี นี่ก็หลงแล้ว เป็นสัญญาที่ไม่ถูกต้องตามความจริง คิดว่าทองมีค่ามีราคา ถ้ามองด้วยปัญญา ก็จะเห็นว่าเป็นแค่

วัตถุชิ้นหนึ่ง เหมือนกับเหล็กแท่งหนึ่ง เป็นวัตถุเหมือนกัน จะเห็นต่างกันตรงนี้ ที่สัญญานี้ เห็นถูกต้องตามความจริงหรือไม่ สัญญาของพวกเราเห็นตรงข้ามกับความจริง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน นี่คือสัญญาของพวกเรา ที่ถูกโปรแกรมมาและฝังติดอยู่กับใจมาตลอด ก็เลยยึดติดกับสิ่งต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงต้องมาสอนว่าไม่ใช่ เป็นความเข้าใจผิด ความหลงผิด ความจริงแล้วไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริงในโลกนี้ ไม่มีอะไรจีรังถาวร

……………………………………

ถาม บางครั้งเวลาเจอทุกข์มากๆ สติมันก็หลุด แทนที่จะหาทางให้เจอ

ตอบ ต้องฝึกสติให้มีกำลังมากขึ้น นี่คือสาเหตุหนึ่งที่หลวงตาท่านพยายามเคี่ยวเข็ญพระเณร เวลาอยู่ต่อหน้ากับท่านนี้ความทุกข์มันมา ทำให้เราต้องผลิตสติขึ้นมาให้ทัน เพื่อรับกับความทุกข์ เพราะท่านคอยจี้ คอยกระหน่ำใส่ตลอดเวลา แต่มันดี ทำให้เราต้องปลุกสติขึ้นมา ไม่ได้ไปแก้ที่ไหน แก้ที่ตัวเราเอง ทำให้ใจเราเย็นสบาย ทำให้เรารับกับการจี้ กับการข่มขู่เข่นเขี้ยวได้ ทำให้เราได้ฝึกสติ เราจึงต้องไปอยู่กับสภาพที่บังคับให้เราสร้างสติขึ้นมา ถ้าอยู่ในที่สุขที่สบาย จะไม่มีความจำเป็นต้องใช้สติมาก เพราะไม่มีปัญหาเหมือนกับเวลาไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็ไม่ต้องกินยา แต่ถ้าไปอยู่ในสภาพที่บีบคั้นจิตใจ วิธีที่จะทำให้จิตใจสงบเย็นได้ก็ต้องมีสติ ต้องมีปัญญา

นักปฏิบัติจึงต้องไปอยู่ที่กันดารที่ยากลำบาก จะได้บังคับให้มีสติขึ้นมา เวลาอยู่ในป่าจะเดินเอ้อระเหยลอยลมไม่ได้ จะมองอยู่ที่ข้างหน้าตลอดเวลา ว่ามีสัตว์มีอะไรที่เป็นภัยหรือไม่ เป็นการฝึกสติขึ้นมา

....

ถาม เพื่อนเขาใช้วิธีระลึกรู้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร

ตอบ การระลึกรู้เป็นจุดเริ่มต้น เป็นการตั้งสติ เพื่อให้ไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือการหยุดจิต ถ้าตามรู้อยู่เรื่อยๆ ตามจิตอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนตะครุบเงา เดินตามเงาอยู่เรื่อยๆ แล้วเมื่อไหร่มันจะหยุดละ เป้าหมายอยู่ที่ต้องหยุดจิตให้ได้ ถ้าคิดว่าเพียงแต่รู้ก็พอแล้ว เพราะตามรู้แล้วเวลาโลภก็หยุดมันได้ เวลาโกรธก็หยุดมันได้ อาจจะหยุดได้ในบางกรณีในบางเรื่อง แต่ยังไม่สามารถที่จะหยุดได้ในทุกกรณี ได้อย่างถาวรอย่างเต็มที่ ถ้าสามารถหยุดจิตได้แล้วต่อไปจะหยุดได้ทุกกรณี ต้องทำจิตให้รวมให้ได้

แต่สติการตามรู้นี้สำคัญ ให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายก็ได้ ของเวทนาก็ได้ เวลาเกิดสุขเวทนา เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ตอนนี้กำลังสุข ตอนนี้กำลังทุกข์ รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ให้มีอารมณ์กับสิ่งที่รู้อยู่ ทุกข์ก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ยึดติด ทุกข์ก็ไม่ปัด สุขก็รู้ว่าสุขทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ปล่อยมันไปตามเรื่อง เพื่อจะได้ไม่เกิดทุกข์อีกชั้นหนึ่งขึ้นมา คือทุกข์ใจ มีทุกข์ ๒ ตัวซ้อนกันอยู่ตรงนั้น เวลาทุกข์ทางกายแล้วใจจะทุกข์ด้วย แต่ถ้ามีสติ

ก็ปล่อยให้ทุกข์ที่กาย แต่ใจไม่ต้องไปทุกข์กับมัน เพียงแต่รับรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวก็ต้องดับไป ไม่ช้าก็เร็ว เพราะมันไม่เที่ยง ในชีวิตของเราในแต่ละวันนี้ เราสัมผัสกับทุกข์กับสุขกับไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่เรื่อยๆ หมุนเวียนเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ ข้อสำคัญอยู่ที่ใจผู้รู้นี่อย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปยินดียินร้ายกับมัน นี่คือสิ่งที่เราทำกันไม่ได้ พอเจอความสุขก็ดีอกดีใจ อยากจะให้สุขไปนานๆ พอมันหายไป ยังไม่ทันทุกข์เลย ใจก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว เสียดายอาลัยอาวรณ์คิดถึงความสุขนั้น เวลาได้เจอเพื่อนฝูงก็ดีอกดีใจ เวลาต้องแยกทางกลับบ้านกันก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา เวลาดีใจก็ใจฟูขึ้นมา เวลาเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็ฟุบลงไป ถ้ามีสติก็จะคอยสอนใจว่า อย่าไปดีใจ อย่าไปเสียใจกับเหตุการณ์นั้น มันก็จะเฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ จะอยู่ตรงกลาง นั่นคือเป้าหมายของการภาวนา คือการรักษาใจให้อยู่ในอุเบกขา อยู่ในความสงบ ถ้าไม่มีความสงบ จะไม่รู้ว่าอุเบกขาเป็นอย่างไร เหมือนกับตาชั่ง ก่อนที่จะชั่งของ ถ้าไม่ไปปรับให้มันอยู่ตรงศูนย์ เวลาชั่งจะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าจิตไม่สงบเป็นอุเบกขา ก็ยังยินดียินร้ายอยู่ แต่เราคิดว่าอยู่ในอุเบกขา แต่ความจริงยังยินดีอยู่ เวลาสัมผัสกับความสุข ก็คิดว่าเป็นอุเบกขาไม่ได้ยินดี พอความสุขหายไปถึงจะรู้ว่ายังติดกับมันอยู่ เพราะมีอารมณ์เศร้าสร้อยหงอยเหงาตามมา ถ้าอยากจะรู้ว่าไม่ติดกับความสุข กับเพื่อนกับฝูง กับคนนั้นคนนี้ ก็ต้องไปอยู่คนเดียวดู ดูว่าจะเศร้าสร้อยหงอยเหงาหรือเปล่า จิตฟุบไปหรือเปล่า เวลาเพื่อนฝูงมาเยี่ยมจิตฟูขึ้นมาหรือเปล่า

....

ถาม ถ้าได้เห็นความจริงของกายจะทำให้ใจสงบ

ตอบ ถ้าเห็นความจริงของกายก็จะปล่อยความยึดติดในกายได้ เห็นว่าต้องเปลี่ยนไปตามสภาพ ต้องหมดไปตามขั้นตอน จิตก็จะสงบระงับจากความกังวลจากความกระสับกระส่ายต่างๆ ได้หมด จะเป็นปกติเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับขณะนี้ จิตใจของเรารู้สึกธรรมดาๆ ถ้าเกิดหมอตรวจโรคเราแล้วบอกว่า เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา จิตใจเรายังธรรมดาได้อยู่ หรือเปล่า นั่นแหละคือเป้าหมายของการภาวนา ต้องศึกษาให้ เข้าใจถึงสภาพต่างๆที่จะต้องมาปรากฏให้จิตใจรับรู้ เช่นสภาพ ของร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย หรือสภาพของเวทนาที่จะต้องมี ความเจ็บปวดบ้างเป็นธรรมดา เวลาไปหาหมอๆต้องผ่าต้องเย็บ ต้องฉีดก็ต้องเจ็บบ้าง ทำใจได้หรือเปล่า ถ้าทำใจให้เฉยๆได้ ก็สบายไป ถ้าทำไม่ได้ก็ทุกข์ทรมานไป เหตุการณ์อันเดียวกัน คน ๒ คนจะมีปฏิกิริยาต่างกัน อยู่ที่ว่าได้ฝึกฝนอบรมมา มากน้อยเพียงไร คนที่ไม่เคยได้ฝึกฝนอบรมมาเลย อะไรนิด อะไรหน่อยจะหวาดผวา จะตกใจ จะหวาดกลัว จะมีปฏิกิริยา อย่างรุนแรง คนที่เคยได้รับอบรมมาแล้วก็จะเฉยๆ

....

ถาม สติมันไม่ต่อเนื่อง มันเข้าใจ แต่มันตัดไม่ได้

ตอบ จะมีสติได้ มันต้องอยู่คนเดียว

ถาม อยู่คนเดียวมันก็ไม่ต่อเนื่องค่ะ

ตอบ ดีกว่าอยู่หลายคน อยู่คนเดียวไม่มีอะไรดึงไป อยู่หลายคนจะถูกดึงไปเรื่อยๆ ต้องปลีกวิเวกบ่อยๆ จะได้เจริญสติ ตอนต้นก็ต้องมีหลุดไปบ้าง หลุดไปก็ดึงกลับมา สตินี่สำคัญมาก ดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน เพราะทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน ต้องดับกิเลสในปัจจุบัน ขอให้เข้าใจหลักนี้ไว้ จะได้ไม่หลงทาง

....

ถาม คนที่กลัว แล้วไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ จิตไม่รวม แล้วผมขาวนั่นคือไม่มีสติ ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ จะเป็นกิเลสไป กลัวแล้วควบคุมความกลัวไม่ได้ ก็เลยออกไปทางร่างกาย ต้องดูความสามารถของเรา ก่อนที่จะไปในสถานที่ที่น่ากลัวๆ ต้องฝึกให้ได้ในระดับหนึ่งก่อน จนรู้ว่าสามารถควบคุมจิตได้ เวลาไปเจออะไรที่น่ากลัวๆ สามารถควบคุมไม่ให้ตื่นตระหนกได้ ท่านสอนว่าเวลาจะไปอยู่ในป่าช้า ให้ไปตอนกลางวันก่อน ไปดูลาดเลาก่อน ถ้าไปตอนกลางคืนพอเห็นอะไร ก็จะเป็นอะไรไปหมด กลัวอะไรก็จะเห็นอย่างนั้น สัญญาสังขารจะปรุงไปทางนั้นทันที พอใบไม้ไหวหน่อยก็คิดว่าเป็นผีไปแล้ว บางครั้งดูเมฆหมอกนี่ ยังเห็นเป็นหน้าตาได้เลย จิตไปปรุงไปแต่งว่าเป็นหน้าคนนั้นคนนี้

....

ถาม เวลาส่งจิตออกข้างนอกแล้วเห็นภาพต่าง ๆ กัน เขาเห็นจริงๆหรือเปล่า

ตอบ ของจริงก็มี ของไม่จริงก็มี ของจริงที่เคยได้ยินก็มีของคุณแม่แก้วว่ามีผีมาเข้าในสมาธิท่านได้ แต่ก็ไม่ได้มาแบบหน้าตาน่ากลัว เขาก็มาในรูปร่างคน หมูป่าถูกฆ่าตาย แต่มาในรูปร่างคน ควายถูกฆ่าตายก็มาในรูปร่างของคน มาสนทนาธรรม มาปรับทุกข์กับท่าน ไม่ได้เป็นผีแบบที่เราจินตนาการกัน อสุภะที่ไปดูในป่าช้าไม่ได้เป็นผี แต่เป็นซากศพ

ถาม ไม่ใช่ทุกคน ที่จะรู้เห็นได้

ตอบ ใช่ ขึ้นอยู่กับบุญเก่า ที่จะรับรู้เรื่องราวเหล่านี้ได้ เป็นความรู้พิเศษ หลวงปู่มั่นท่านจะเห็นอยู่เรื่อย อ่านดูในประวัติของหลวงปู่มั่น ท่านเห็นผีอพยพมาทั้งครอบครัว มาเหมือนชาวบ้านทั่วไป หอบลูกจูงหลาน ไม่ได้เป็นแบบผีที่เราคิดกัน ที่มีแต่โครงกระดูก

....

ถาม หลานไปสวดมนต์แล้วนั่งสมาธิเมื่อวันวิสาขบูชา เขาบอกว่ายังไม่ทันได้เริ่มสวด เขาเห็นตัวเองแต่งชุดทหารถูกปืนจ่อยิง ก็เลยไม่สบายใจ เขาบอกว่าเป็นเหมือนรูปของอนาคต ไม่ใช่รูปในอดีต

ตอบ เขารู้ได้อย่างไรว่าเป็นอนาคตหรืออดีต ท่านสอนว่าเวลาเห็นอะไรแล้ว อย่าไปเชื่อทันที ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูก่อน ถ้ายังไม่มีอะไรยืนยัน ก็อย่าพึ่งไปสรุปว่าเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นบางคนเห็นเลข แล้วงวดหน้าก็ออกตรงกัน เขาก็มีหลักฐานยืนยันว่าสิ่งที่เขาเห็นมันตรงกัน ถ้างวดหน้าเห็นเลขแล้วแต่

ออกมาไม่ตรงกัน ก็แสดงว่ายังไม่แม่น เพราะฉะนั้นเวลาเห็นอะไรต่างๆ ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดู และต้องรอดูเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้น ถึงจะค่อยสรุปลงไปได้ว่าเป็นอะไร ข้อมูลที่ได้มายังเป็นข้อมูลดิบอยู่ ยังไม่ได้รับการยืนยัน ไม่ว่าจะเห็นอะไรในนิมิต ให้รู้ไว้แล้วก็เอาลงไปในไตรลักษณ์ก่อนเลยว่า มันเกิดขึ้นแล้ว มันดับไปแล้ว ถ้าไม่มีปัญญาวิเคราะห์ก็โยนทิ้งไปก่อน อย่าให้ติดตาติดใจ ต่อไปในภายภาคหน้าถ้ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แล้วไปตรงกับที่เราเห็นในนิมิต ก็จะรู้ว่ามันมาบอกเราว่าอะไรจะเกิดขึ้น ของอย่างนี้มันไม่แน่ อาจจะเป็นอดีตก็ได้ เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันเป็นอดีตหรืออนาคต ไม่ได้ติดป้ายบอกไว้นี่ ว่านี่เป็นเหตุการณ์ปีนั้นๆ ส่วนใหญ่เรามักจะเอาความเห็นของเรา ไปวิเคราะห์ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งความเห็นของเรานี้มันไม่จริงเสมอไป ท่านถึงสอนอย่าไปยุ่งกับเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่ใช่เป็นมรรคเป็นผล จะทำให้เสียเวลา ถ้ามีนิสัยที่จะเห็นอย่างนี้ ในเบื้องต้นท่านสอนให้บังคับมันให้หายไปก่อน ดึงกลับเข้ามาหาพุทโธ ดึงจิตให้กลับเข้ามาหาผู้รู้ อย่าตามไปรู้ เพราะจะมีเรื่องให้รู้ไปเรื่อยๆ

ถาม หลังๆเขานั่งแล้วเป็นจริงมาหลายครั้ง เขาก็เลยกลัว ลูกบอกว่าทำตามที่อาจารย์ต่างๆสอน ให้นึกถึงคุณแม่แก้ว ให้เขาทิ้งไป อย่าไปสนใจ เขาก็ทิ้งไม่ได้

ตอบ ไม่มีสติพอ นั่งสมาธิแล้วพอจิตเผลอปั๊บ ก็จะออกไปรับรู้ทันที ถ้ามีสติก็จะไม่ไป ยิ่งถ้ามีปัญญาแล้วจะไม่ไปเลย พวกที่มีปัญญาจะไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เพราะปัญญาจะรู้ทัน คอยคุม

จิตอยู่ตลอดเวลา พวกที่ไม่ค่อยมีปัญญา พวกที่ซื่อๆบื้อๆ พอพุทโธๆปั๊บ เดียว ก็ออกไปแล้ว

....

ถาม หนังสือของหลวงปู่ดุลย์ท่านบอกว่า ที่เห็นน่ะจริง แต่ตัวที่เห็นน่ะไม่ใช่ของจริง

ตอบ เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นไม่ใช่ของจริง ตามที่หลวงตาท่านเคยเขียนไว้ว่า นิมิตนี่มี ๒ อย่าง นิมิตที่เกิดจากจิตเอง และนิมิตที่เกิดจากภายนอก อย่างพวกกายทิพย์ต่างๆนี่ เรียกว่านิมิตที่มาจากภายนอก ส่วนนิมิตที่เกิดจากจิตเอง ก็อาจจะเป็นอดีตหรืออนาคต มีทั้งจริงและไม่จริงปนกันไป บางทีเป็นความเพ้อเจ้อของจิตคิดปรุงไปก็มี จึงอย่าไปสนใจ ยิ่งถ้าไม่มีปัญญาอย่าเพิ่งไปยุ่ง เหมือนกับไปเล่นกับงู ถ้ายังจับงูไม่เป็น ไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับงู เห็นงูก็หนีดีกว่า ถอยดีกว่า ทำจิตให้สงบดีกว่า ให้นิ่งอย่างเดียว นี่คือสิ่งที่เราต้องการ เพราะถ้าไปยุ่งกับพวกนี้แล้วนั่งไปนานเท่าไหร่ก็เหมือนกับไม่ได้นั่ง จิตจะไม่มีกำลังหยุดกิเลสไม่ได้ เพราะไม่นิ่ง พอเกิดความโลภความโกรธขึ้นมา ก็จะไม่มีกำลังหยุดมันได้ ไม่มีกำลังที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องได้ พิจารณาได้เดี๋ยวเดียว ก็จะถูกอารมณ์อื่นฉุดลากไป แต่ถ้าทำจิตให้นิ่งสงบได้นานเท่าไหร่ เวลาออกมาพิจารณา ก็จะอยู่กับเรื่องที่พิจารณาได้นานเท่านั้น ถ้าพิจารณาได้นาน ปัญญาก็จะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะทันกับกิเลส จึงควรนั่งสมาธิให้เป็นฐานสนับสนุนปัญญา ให้มันนิ่ง ให้เป็นอัปปนา เป็นปัญญาวิเคราะห์แยกแยะนิมิตต่างๆได้ จะออกไป

รู้บ้างก็ไม่เป็นอะไร ถือเป็นงานอดิเรก ให้เสร็จหน้าที่หลักก่อน คือกำจัดความโลภความโกรธความหลงให้หมดไปก่อน ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็รักษาให้หายก่อน หายแล้วอยากจะลองยาชนิดนั้นชนิดนี้ดู ว่าทำให้ตาดีขึ้น หูดีขึ้น อายุยาวขึ้นก็ลองได้

....

ถาม ตัวรู้กับสติเป็นตัวเดียวกันใช่หรือไม่

ตอบ ตัวรู้เป็นเหมือนกับแก้วนี่ จะตั้งอยู่ในท่าไหน จะหงายหรือคว่ำก็ยังเป็นแก้วอยู่ ถ้าไม่มีสติก็เหมือนแก้วที่คว่ำอยู่ ไม่รับรู้เรื่องที่สัมผัส ถ้ามีสติก็เหมือนกับพลิกแก้วขึ้นมาให้รับรู้ ถ้าไม่มีสติตัวรู้จะลอยไปกับอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ นั่งอยู่ตรงนี้แต่ไม่รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นในตอนนี้ จะอยู่ในโลกของจินตนาการ อยู่กับความคิดปรุงแต่งต่างๆ อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสติแต่มีตัวรู้ การมีสติหมายถึงการดึงจิตให้มารับรู้อยู่กับปัจจุบันให้อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ หรืออยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใด ถ้าให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก สติเป็นตัวดึงจิตให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ให้อยู่กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดในปัจจุบัน ให้อยู่กับพุทโธก็ได้ ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ให้อยู่กับการฟังก็ได้ ให้สติดึงใจให้มารับรู้กับการฟัง ถ้าไม่มีสติตัวรู้ก็จะลอยไปรู้เรื่องอื่นแทน เช่นพูดคุยกันอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปคิดกังวลกับเรื่องอื่น เพราะไม่มีสติ ถ้าดึงใจให้รับรู้กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือรับรู้กับเรื่องที่กำหนดให้รับรู้ ถึงจะเรียกว่ามีสติ

ถาม ถ้าอย่างนั้นตัวที่เต็มไปด้วยกิเลสนั้น เป็นตัวรู้หรือเป็นสติ

ตอบ ตัวที่มีกิเลสหรือไม่มีกิเลสก็คือตัวรู้ ตัวสตินี้ไม่มีกิเลส ตัวรู้เป็นตัวที่มีกิเลส ถ้าไม่มีสติตัวรู้ก็จะถูกกิเลสดึงไปทำอะไรต่างๆ ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ห่วงกังวลวิตกกับเรื่องต่างๆ เพราะไม่มีสติคอยดึงไว้ แต่มีสติดึงไว้อย่างเดียวก็ไม่พอ ต้องมีปัญญาถึงจะระงับความห่วงความกังวลได้ แต่อย่างน้อยก็ดึงให้อยู่ในปัจจุบัน เช่นเวลาห่วงกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอได้สติก็กลับมาอยู่ตรงนี้ อยู่ที่นี่ เรื่องมันอยู่ที่กรุงเทพฯ แต่เราอยู่ที่นี่ก็ดึงกลับมา ถ้ามันไม่ยอมอยู่ ก็ต้องใช้อุบายของสมาธิ บริกรรมพุทโธๆ ดึงเอาไว้ เพราะสติไม่มีกำลังพอ ดึงไม่อยู่ ได้สติแป๊บเดียวก็ขาด กลับไปคิดอีกแล้ว จึงต้องดึงด้วยพุทโธๆ พอพุทโธๆไปมันก็ไม่สามารถไปคิดเรื่องอื่นได้ พุทโธเป็นเหมือนเสา สติเป็นเหมือนเชือก จิตเป็นเหมือนลิง เอาเชือกผูกคอลิงไว้ แล้วผูกมัดไว้กับเสา ถ้าลิงกระตุกเชือกขาด ก็แสดงว่าสติยังอ่อน พุทโธๆได้ ๒ คำใจก็ลอยไปแล้ว

....

ถาม ไม่มีสติกับใจลอยนี่เหมือนกันหรือไม่

ตอบ เหมือนกัน ลอยมากๆก็กลายเป็นคนไร้สติไป เรื่องกิเลสไม่ได้เกี่ยวกับสติ กิเลสมีอยู่ในจิตของปุถุชนทุกคน จิตของปุถุชนกับจิตของพระพุทธเจ้าต่างกันตรงที่มีกิเลสหรือไม่มีกิเลส เป้าหมายของปุถุชนก็อยู่ที่การชำระจิตให้สะอาด ไม่ให้มีกิเลสหลงเหลืออยู่ ให้เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

อวิชชาเป็นเจ้านายใหญ่ของกิเลส สุดยอดของกิเลสก็คืออวิชชา หรือโมหะความหลง คือไม่เห็นไตรลักษณ์นี่เอง ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาในสภาวธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่เห็นก็หลงยึดติด อยากจะอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปนานๆ อยากจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่กับตนไปนานๆ แสดงว่าไม่เห็นความจริง ถ้าคนเห็นความจริง จะรู้ว่าจะต้องจากกันไป แล้วจะอยากไปทำไม จะเห็นความทุกข์ที่ตามมาด้วย ถ้าอยากแล้วใจจะวุ่นวายกระสับกระส่ายขึ้นมาทันที อยากให้คนนั้นคนนี้อยู่ไปนานๆ ใจก็กระสับกระส่ายแล้ว นี่ก็คือความทุกข์ แล้วก็จะเห็นว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นสิ่งที่จะควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ เป็นเหมือนต้นไม้ใบหญ้า เหมือนแดดลม มาแล้วก็ไปตามเรื่องของเขา แต่เราชอบไปคว้าเอาเข้ามาว่าเป็นของเรา ให้อยู่กับเราไปนานๆ จึงเกิดปัญหาต่างๆตามมา ต้องคอยดูแลรักษา ต้องหาวิธีต่างๆรักษาให้อยู่กับเรา แต่ในที่สุดก็ต้องหมดไป

เราพยายามดูแลรักษาร่างกายแทบเป็นแทบตาย แต่เดี๋ยวก็ต้องหมดไป ทำได้แค่ให้อยู่ได้นานหรือไม่นานเท่านั้นเอง อย่างนี้พอจะทำได้ พอจะดูแลได้ ถ้าไม่กินเหล้าเมายา ไม่สำมะเลเทเมา รับประทานอาหารพอประมาณ หลับนอนพักผ่อนพอประมาณ ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอ ก็จะอยู่ได้นาน ถ้าใช้แบบสมบุกสมบันก็จะอยู่ได้ไม่นาน เหมือนกับรถยนต์ถ้าใช้แบบทะนุถนอมก็มีอายุยาวกว่าใช้แบบสมบุกสมบัน ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน อย่างหลวงตาท่านนั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่เรื่อยๆ ก็ไม่ค่อยได้ใช้มากเท่าไหร่ จึงมีอายุยืนยาวนาน ถ้าเอาไปเที่ยวกินเหล้าเมายาดูหนังฟังเพลง อดหลับอดนอน เพราะติดหนัง

ติดละคร พอตื่นแล้วก็ต้องไปทำงานต่อ ร่างกายก็ไม่มีเวลาพักผ่อนเท่าที่ควร ใช้ร่างกายหาเงินแล้วก็ต้องใช้มันไปเที่ยวต่ออีก จึงไม่ได้พักผ่อนอย่างพอเพียง ก็จะมีอายุสั้น

ถาม แต่ท่านอดอาหารนี่คะ

ตอบ ตอนที่อดอาหารนั้นเป็นช่วงที่ท่านปฏิบัติ ไม่ได้อดตลอดเวลา ช่วงระยะเวลา ๙ ปีที่ท่านปฏิบัติอย่างหนักๆ แต่หลังจากนั้นท่านก็ไม่ได้อดอีก ท่านก็ฉันตามปกติ ประกอบกับจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่มีความเครียดคอยกัดกร่อนจิตใจ คนที่อายุสั้นเพราะความเครียดก็มี เพราะความเครียดทำให้เกิดโรคขึ้นมา เช่นความดันและเบาหวานเป็นต้น จิตของปุถุชนต่างกับจิตของพระพุทธเจ้าตรงที่ จิตของปุถุชนยังมีความโลภความโกรธความหลงอยู่ มีอวิชชามีความหลงเป็นต้นเหตุของความโลภความโกรธ เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์ก็จะไม่โลภ ถ้าไม่โลภก็จะไม่โกรธ สาเหตุที่เราโกรธก็เพราะเราโลภ ยังยึดยังติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับคนนั้นคนนี้ พอสิ่งนั้นสิ่งนี้คนนั้นคนนี้ไม่ทำตามที่เราต้องการเราก็โกรธ แต่ถ้าไม่โลภกับคนนั้นคนนี้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ใครจะทำอะไรเราก็ไม่สนใจ เราก็ไม่โกรธ ถ้าไม่อยากได้อะไร ไม่ยึดติดอะไร ก็จะไม่โกรธ ลองสังเกตดู สิ่งไหนที่เราไม่มีอุปาทานยึดติด เราจะไม่มีความไม่สบายใจความโกรธกับสิ่งนั้นใครจะทำอะไรก็ทำไป ถ้าเป็นแฟนของเรานี่ไม่ได้ กับคนใกล้ชิดนี่ไม่ได้ ถ้าทำอะไรผิดใจหน่อยก็จะโกรธ ถ้าสังเกตดูจะเห็น คนที่ไม่ใช่แฟนเรา เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา คนที่เป็น

แฟนเรา เขาต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาทันที พอเขาไม่เป็นก็โกรธ ถ้ามีปัญญาก็จะคิดว่า คนนี้กับคนนั้นก็เหมือนกัน เขาก็มีความเป็นอิสรภาพของเขา อยากจะทำอะไรเขาก็ทำ อยากจะเป็นอะไรเขาก็เป็น ไม่ว่าจะเป็นแฟนเราหรือไม่ คนที่ไม่เป็นแฟน เราก็ไม่ไปหวังอะไร เราก็ไม่ทุกข์ คนที่เป็นแฟนเรา เราก็อย่าไปหวังอะไรเช่นกัน ควรยินดีตามมีตามเกิด จะพาเราไปเที่ยวก็ไป ไม่พาไปก็ไม่ไป แค่นี้ก็จบ

จึงควรอยู่แบบสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ไม่ว่ากับใครก็ตาม กับคนใกล้ชิดหรือคนที่ไม่ใกล้ชิด กับคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก ก็เหมือนกันทั้งนั้น จะได้ไม่ทุกข์ไปกับเขา ไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้อะไรมาก็พอใจๆ ถ้าจะให้ดีก็อย่าไปอยากได้อะไรเลย ยิ่งดีใหญ่ นี่คือการเห็นด้วยปัญญา เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความหลง ที่ไปอยากในสิ่งต่างๆ เพราะไม่เป็นไปตามความอยากเสมอไป สมใจอยากในบางเวลา เวลาเอาอกเอาใจกันนี่ ทุกอย่างหวานไปหมด ดีไปหมด เวลาขัดใจกันนี่ อะไรนิดอะไรหน่อยก็ไม่ได้ ต้องยอมรับทั้ง ๒ สภาพ เวลาที่เขาจะเอาใจเราก็ได้ เวลาเขาจะไม่เอาใจเราก็ได้ เวลาที่เขาจะขัดใจเราก็ได้ ให้เขาขัดไป ถ้าเราไม่ไปหวังอะไรจากเขาแล้ว ก็จะไม่มีปัญหา ถ้าอยากจะให้เขาพาไปเที่ยว แต่เขาไม่พาไป เราก็ไปเองก็ได้ถ้าอยากจะไป ถ้าไม่อยากไปเที่ยวเลยยิ่งดีใหญ่ อยู่บ้านเฉยๆไม่มีปัญหาอะไร ที่ต้องมีสติก็เพราะจะได้ดึงจิตให้มาแก้ปัญหา ถ้าไม่มีสติก็จะลอยไปตามอารมณ์ จะไม่มีทางแก้ปัญหาได้ เพราะปัญหาต้องแก้ด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเป็นอารมณ์แล้วก็จะอยู่ในโลกของความเพ้อฝัน

ถาม แสดงว่าพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์มีสติต่อเนื่องตลอดเวลา

ตอบ ท่านฝึกจนเป็นธรรมชาติ มีสติโดยไม่ต้องตั้ง ถ้าจิตยังกลิ้งไปกลิ้งมาตามอารมณ์ ก็ต้องใช้สติดึงไว้ให้นิ่ง พอนิ่งโดยธรรมชาติแล้ว ก็ไม่ต้องตั้งสติแล้ว เพราะจิตไม่ไปไหนแล้ว อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา

....

ถาม จะรู้ความแตกต่างระหว่างการรู้กับการคิดได้อย่างไร

ตอบ การคิดก็คือสังขารการคิดปรุงแต่ง คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ผู้รู้ก็คือใจ รู้ความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่รู้ว่ากำลังคิดอะไร ก็แสดงว่าไม่มีสติ

....

ถาม เวลาปฏิบัติแล้วจะฟุ้งซ่านมาก อ่านหนังสือก็บอกให้รู้อยู่กับตัวอยู่กับใจ ก็เลยชักสับสนว่า อันไหนคือตัวรู้ อันไหนคือการคิด

ตอบ ตัวรู้เป็นเหมือนคนดู ส่วนตัวคิดเป็นเหมือนตัวแสดง ที่ให้รู้ก็คือให้คอยดูตัวแสดง ดูความคิด ว่ากำลังคิดไปในทางไหน คิดไปในทางธรรมะหรือคิดไปในทางกิเลส ถ้าคิดไปในทางธรรมะก็ส่งเสริม ถ้ากำลังคิดว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็เป็นความคิดทางธรรมะ ก็ส่งเสริมให้คิดอยู่เรื่อยๆ ถ้าคิดอยากสวยอยากงามอยากจะอยู่ไปนานๆ ก็เป็นความคิดของกิเลส ก็ให้ระงับความคิดนี้เสีย การให้รู้ก็คือให้มีสติดูสังขาร

ความคิดปรุงแต่ง ว่ากำลังคิดไปในทางธรรมะ หรือคิดไปในทางกิเลส คิดไปในทางมรรคหรือคิดไปในทางสมุทัย ถ้าคิดเรื่องสร้างฐานะครอบครัวสร้างอะไรต่างๆ ก็เป็นเรื่องของกิเลส อย่าไปคิดอย่างนั้น ให้คิดตัดลดละ ให้สละ ให้ออกบวช ถ้าคิดอย่างนี้ก็คิดไปในทางธรรม คือให้มีสติคอยเฝ้าดูความคิด ถ้าบังคับความคิดได้ยิ่งดีใหญ่ อย่าเฝ้าดูเฉยๆ อย่าปล่อยให้คิดไปเรื่อยเปื่อย ให้ดึงมาคิดในเรื่องที่ควรจะคิด

....

ถาม จิตเป็นผู้รู้ใช่หรือไม่

ตอบ ตัวรู้นี่แปลว่าใจ บางทีก็แปลว่าจิต บางคนก็ว่าจิตต่างจากใจ ความจริงมันเป็นตัวเดียวกัน ถ้ารู้ก็เป็นใจ ถ้าคิดก็เป็นจิต มโนก็คือใจ ภายในมโนก็มีอาการต่างๆ เรียกว่านามธรรม คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ

ถาม ความเข้าใจของลูกคือ จิตเป็นทั้งผู้คิดและเป็นผู้รู้ แต่จิตสามารถทำงานได้อย่างเดียว เพราะฉะนั้นในขณะที่คิดจะไม่รู้ แต่พอรู้นี่คือหยุดคิดแล้ว กลับมารู้ว่าคิดอะไร

ตอบ ไม่ใช่ ต้องรู้ซิ ถึงจะคิดได้ ตอนนี้กำลังคิดอะไร คิดดี คิดชั่ว

ถาม แต่ทั้งคิดทั้งรู้นี่ออกมาจากจิตนี่เจ้าคะ

ตอบ ภาษาสมมุตินี่ก็พูดไปได้หลากหลาย แต่ความจริงตัวจิตตัวใจ

หรือธาตุรู้นี่ก็คือตัวรู้ ในตัวรู้นี่ก็มีความคิดปรุงแต่งเรียกว่าสังขาร มีสัญญาความจำได้หมายรู้ มีวิญญาณการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ที่ผ่านมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็มีเวทนาที่เกิดขึ้นมา มีสุขมีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งหมดนี้อยู่ภายในจิตภายในใจ อย่าไปกังวลกับคำว่าจิตเป็นผู้คิดหรือใจเป็นผู้รู้ คือจิตกับใจมันตัวเดียวกัน มันทั้งคิดมันทั้งรู้ เพียงแต่มันจะรู้ทันหรือไม่เท่านั้นเอง

....

ถาม มีหลายครั้งอย่างตอนที่ยืนล้างจานอยู่ ก็รู้สึกว่าตัวเองกำลังยืนล้างจานอยู่ แต่ก็รู้ว่าตัวเองกำลังคิดอยู่ด้วย แล้วก็รู้ว่าตัวเองกำลังรู้อยู่ด้วย ๓ อย่างพร้อมกัน ก็เลยสงสัย

ตอบ กำลังทำ ๓ อย่าง ตัวรู้ก็รู้อยู่ ตัวคิดก็คิดอยู่ ตัวทำก็ทำอยู่

ถาม ก็เลยสงสัยว่า รู้กับคิดนี้มันสามารถเกิดพร้อมกันได้หรือ

ตอบ ตัวรู้นี่มันรู้อยู่ตลอดเวลา เหมือนกับท้องฟ้า มีอยู่ตลอดเวลา ส่วนความคิดนี่เหมือนกับเมฆหมอก ที่ลอยมาแล้วก็ลอยไป

....

ถาม ถ้าคิดจนลืมรู้ไป นั่นคือไม่มีสติแล้ว

ตอบ ตัวรู้นี่ทำอย่างไรมันก็ไม่ดับ เพียงแต่ว่าจะมีสติดึงใจให้มารู้กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นหรือเปล่า ตัวรู้มีอยู่ตลอดเวลา ตัวที่จะเชื่อม

ตัวรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าสติ ถ้าไม่มีสติก็จะไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับคนที่ไม่มีสติ เขาก็ยังมีตัวรู้อยู่ เขาก็ยังมีตัวคิดอยู่ แต่ไม่มีตัวเชื่อมระหว่างตัวคิดกับตัวรู้ ทำให้คิดหรือทำอะไรไปโดยไม่รู้สึกตัว คนเมาเหล้าเป็นอย่างนี้ ทำอะไรไปตัวเองก็คิดว่ารู้อยู่ แต่รู้ไม่พอที่ว่ากำลังทำอะไร พอเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว พอหายเมาแล้ว ถามเขาว่ารู้หรือเปล่าทำอะไรไปบ้าง เขาบอกว่าไม่รู้เรื่อง เหมือนกับตอนที่เรานอนหลับไป มันก็มีตัวรู้อยู่ มีตัวคิดอยู่ แต่ตัวสติไม่ค่อยมี พอตื่นขึ้นมาก็จะลืมไปเลยว่าฝันอะไร แต่ในขณะที่ฝันเรารู้ว่ากำลังฝันอะไร แต่พอตื่นขึ้นมาปั๊บก็หายไปเลย เพราะสติตัวเชื่อมใจกับเหตุการณ์ในฝันไม่แรงพอ

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ให้มีสติรู้อยู่ก็แล้วกัน

ตอบ ให้รู้ว่าเป็นกิเลสหรือไม่ก็พอ อย่างอื่นรู้ไปก็เท่านั้น มันไม่สำคัญ เหมือนกับคนขับรถ ไม่ต้องไปรู้ว่าในเครื่องมีอะไรบ้าง มีกี่สูบ เป็นแบบนอนหรือแบบตั้ง ขอให้รู้ที่ใส่กุญแจสตาร์ทเครื่องได้ ออกรถได้ หยุดรถได้ เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาได้ก็พอแล้ว ความรู้ที่จำเป็นจริงๆก็คือ รู้สมุทัยกับรู้มรรค รู้ว่าขณะนี้จิตคิดไปในทางมรรคหรือทางสมุทัย สำคัญตรงนี้ ถ้าคิดไปในทางสมุทัยก็ต้องรีบดับมันเสีย เพราะเหมือนจุดไฟเผาบ้าน ถ้าเป็นยามก็ให้เฝ้าดูว่า มีใครมาจุดไฟเผาบ้านหรือเปล่า ถ้ามาจุดก็ต้องรู้ว่าน้ำดับไฟอยู่ตรงไหน จะได้เอามาดับไฟได้ ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะหมดปัญหา

....

ถาม ตัวรู้ก็จะรู้อยู่อย่างนั้นไปตลอด กี่ภพกี่ชาติก็รู้อยู่อย่างนั้น จะไม่มีวันลงไป

ตอบ ไม่ใช่ ตัวรู้เพียงแต่รู้เฉยๆ ไม่รู้ดีรู้ชั่ว ตัวที่รู้ดีรู้ชั่วเรียกว่าปัญญา ต้องได้รับการสั่งสอนถึงจะรู้ หรือใคร่ครวญพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล บางคนไม่มีใครสั่งสอนแต่คิดเองได้ คิดว่าทำอย่างนี้แล้วเกิดอย่างนี้ขึ้นมา เช่นทำอย่างนี้แล้วเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะเห็นอริยสัจได้ด้วยตนเอง แต่พวกเราไม่มีปัญญาในระดับที่จะเห็นเอง เรามีใจเหมือนพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีปัญญาที่จะแยกแยะความคิดว่า กำลังคิดไปในทางที่จะสร้างความสุขหรือสร้างความทุกข์ให้กับเรา

....

ถาม ตัวรู้เป็นตัวกลางๆ ปัญญาเราต้องสร้างขึ้นมาเอง

ตอบ ใช่ ตัวรู้เป็นเหมือนน้ำ เวลาเอาอะไรต่างๆใส่เข้าไป ใส่สี ใส่กลิ่น ใส่รส แต่น้ำก็ยังเป็นน้ำอยู่ ในตัวรู้ก็มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็จางหายไป แต่ตัวรู้ก็ยังเป็นตัวรู้อยู่ ความคิดต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เวทนาเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เหลือแต่ตัวรู้ ปัญหาอยู่ตรงที่คิดปรุงอยู่ตลอดเวลา ถ้าทำสมาธิแล้วจิตสงบปั๊บ ตัวคิดปรุงก็จะหยุด ก็จะเหลือแต่ตัวรู้ ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้

ถาม มันก็ว่าง

ตอบ ใช่

ถาม นั่นคือที่สุดแล้ว

ตอบ ชั่วขณะที่เป็นสมาธิเท่านั้น แต่พอถอนออกมาก็เริ่มคิดปรุง จะคิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางมรรค หรือคิดไปในทางสมุทัย ถ้าไม่มีปัญญาก็จะคิดไปในทางสมุทัยเป็นส่วนใหญ่ คิดห่วงคิดหวงคิดรักคิดชอบอย่างนี้ เป็นทางสมุทัยทั้งนั้น เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธเจ้าหลังจากทรงตรัสรู้แล้ว จึงนำมาสอนว่า อย่าไปคิดแบบนั้น ต้องคิดปล่อยคิดวางคิดลดคิดละ จะได้ไม่สร้างความทุกข์ให้กับใจ ตัวรู้ก็ยังรู้อยู่อย่างนั้น เป็นเหมือนจอภาพ ส่วนภาพที่ปรากฏขึ้นบนจอ เป็นได้หลากหลาย เหมือนกับจอโทรทัศน์ เปิดช่องนี้ก็มีหนังตลก เปิดอีกช่องก็เป็นข่าวการเมือง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่จอก็ยังเป็นจอออยู่อย่างเดิม ตัวรู้นี่ก็เป็นตัวรู้อย่างเดิม อยู่ที่ตัวที่ผลิตรายการขึ้นมาให้ตัวรู้รับรู้นี้ ผลิตรายการดีหรือไม่ดี ผลิตความสุขหรือความทุกข์ อยู่ที่ตัวสังขารกับสัญญา สัญญาก็คือความรู้ที่ได้มาแล้ว อาจจะจริงหรืออาจจะไม่จริงก็ได้ ถ้าว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็เป็นความรู้ที่ผิด ไม่ตรงกับความจริง ถ้าว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เป็นไตรลักษณ์ ก็เป็นความจริง ถ้ามีความรู้อย่างนี้สอนใจให้คิดไปในแนวนี้ ก็จะคิดปล่อยวาง คิดไม่ยึดติด

แต่ถ้าคิดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นตัวเราของเรา ก็จะยึดติด จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมา ใจก็เป็นผู้รับความทุกข์นั้นไป ใจเป็นผู้รับทั้งความทุกข์และความสุข ใจก็ยังเป็นตัวรู้อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ตัวที่ทำงานเรียกว่าจิต มีอยู่ ๔ อาการ เรียกว่านามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิญญาณ

เป็นผู้รับรูปมาจากตา สัญญาก็แปลความหมายว่าเป็นรูปอะไร เป็นหญิงเป็นชาย ดีหรือชั่ว เป็นความรู้ทางสมมุติ ไม่ได้เป็นความรู้ที่แท้จริง ก็ทำให้เราหลงติด เช่นเห็นทองก็คิดว่าดี นี่ก็หลงแล้ว เป็นสัญญาที่ไม่ถูกต้องตามความจริง คิดว่าทองมีค่ามีราคา ถ้ามองด้วยปัญญา ก็จะเห็นว่าเป็นแค่วัตถุชิ้นหนึ่งเหมือนกับเหล็กแท่งหนึ่ง เป็นวัตถุเหมือนกัน จะเห็นต่างกันตรงนี้ ที่สัญญานี้ เห็นถูกต้องตามความจริงหรือไม่ สัญญาของพวกเราเห็นตรงข้ามกับความจริง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน นี่คือสัญญาของพวกเรา ที่ถูกโปรแกรมมาและฝังติดอยู่กับใจมาตลอด ก็เลยยึดติดกับสิ่งต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงต้องมาสอนว่าไม่ใช่ เป็นความเข้าใจผิด ความหลงผิด ความจริงแล้วไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นความสุขที่แท้จริงในโลกนี้ ไม่มีอะไรจีรังถาวร

....

ถาม ตัววิญญาณนี่ต้องมีตัวสังขารกับสัญญาร่วมอยู่ด้วยใช่หรือไม่

ตอบ ทำหน้าที่ต่างกัน วิญญาณทำหน้าที่เมื่อมีการสัมผัสของตากับรูป พอตาเห็นรูปก็จะมีการเชื่อมต่อกัน วิญญาณก็มารับรูปเข้าไปในจิตอีก เป็นตัวเชื่อมจากตามาสู่จิต วิญญาณเป็นตัวรับรูปจากตา สัญญาก็วิเคราะห์ว่าเป็นรูปอะไร เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเจ้าหนี้หรือเป็นลูกหนี้ ถ้าเป็นเจ้าหนี้ก็เตรียมถอย สังขารก็ปรุงว่าเจ้าหนี้มาแล้วหนีดีกว่า ถ้าเป็นลูกหนี้จะเอาเงินมาให้ก็ต้อนรับอย่างดี เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ยินดียินร้ายตาม

สัญญาที่ถูกสอนมา ว่าอันนี้เป็นเพชรนะ ดีนะ แต่ไม่เคยถูกสอนว่ามีเพชรแล้วจะเป็นอันตรายนะ จะถูกตัดนิ้วได้นะ จะถูกโจรปล้นจี้ฆ่าเราได้นะ เราไม่ได้ถูกสอนมาอย่างนั้น แต่ถูกสอนว่าดีต้องรีบเอาไว้ก่อน

ถาม วิญญาณเป็นเหมือนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ที่เรามองไม่เห็น แล้วก็มาแปรเป็นภาพบนจอ ตัวรู้ที่รับทราบก็เหมือนจอทีวี

ตอบ วิญญาณเป็นตัวรับคลื่นสัญญาณมา ให้ปรากฏบนจอภาพ สัญญาเป็นเหมือนคนพากย์ ว่าเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย สังขารเป็นผู้สั่งว่าควรจะทำอย่างไรกับสิ่งนี้ดี ควรจะรีบคว้าเข้ามาหรือโยนทิ้งไป เช่นเกิดมีงูหล่นลงมาตรงนี้ปุ๊บ ก็เกิดสัญญาขึ้นมาว่า "งู" ก็เกิดความตกใจ เกิดเวทนา เกิดความทุกข์ เพราะถูกสอนว่างูไม่ดี เป็นพิษเป็นอันตราย สังขารก็คิดว่าหนีดีกว่า ถ้ามีอะไรตีมันได้ก็ตีมันเลย จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว

ถาม ความรู้ทั้ง ๓ อย่างนี้มันเกิดขึ้นเร็วมาก ชิดกันเลย ใช่หรือไม่

ตอบ เร็วมาก เป็นไปโดยอัตโนมัติ แม้แต่พระอรหันต์ บางอย่างท่านก็ละไม่ได้ เช่นท่านเดินไปแล้วลื่นจะหกล้ม ท่านจะรีบคว้าที่เกาะทันทีเลย จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เป็นสัญชาตญาณ เพราะมันเร็วมาก ทั้งๆที่ไม่กลัว ไม่ตกใจนะ แต่จะทำไปทันทีเลย หรือถ้าเดินไปเห็นกิ่งไม้แต่คิดว่าเป็นงูปั๊บ ก็จะกระโดดข้ามเลย จะไม่เหยียบกิ่งไม้ จะกระโดดข้ามไปเลย เพราะคิดว่าเป็นงู มันเร็วมาก พอตาเห็นรูปปั๊บ วิญญาณรับเข้ามา สัญญาแปลปั๊บ เวทนา

ก็ตามมา สังขารก็ทำงานทันที แต่พระอรหันต์ท่านไม่มีเวทนา ไม่มีความทุกข์ เพียงแต่รับรู้

....

ถาม เพื่อนเขาใช้วิธีระลึกรู้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร

ตอบ การระลึกรู้เป็นจุดเริ่มต้น เป็นการตั้งสติ เพื่อให้ไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือการหยุดจิต ถ้าตามรู้อยู่เรื่อยๆ ตามจิตอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนตะครุบเงา เดินตามเงาอยู่เรื่อยๆ แล้วเมื่อไหร่มันจะหยุดละ เป้าหมายอยู่ที่ต้องหยุดจิตให้ได้ ถ้าคิดว่าเพียงแต่รู้ก็พอแล้ว เพราะตามรู้แล้วเวลาโลภก็หยุดมันได้ เวลาโกรธก็หยุดมันได้ อาจจะหยุดได้ในบางกรณีในบางเรื่อง แต่ยังไม่สามารถที่จะหยุดได้ในทุกกรณี ได้อย่างถาวรอย่างเต็มที่ ถ้าสามารถหยุดจิตได้แล้วต่อไปจะหยุดได้ทุกกรณี ต้องทำจิตให้รวมให้ได้

แต่สติการตามรู้นี้สำคัญ ให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายก็ได้ ของเวทนาก็ได้ เวลาเกิดสุขเวทนา เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ตอนนี้กำลังสุข ตอนนี้กำลังทุกข์ รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ให้มีอารมณ์กับสิ่งที่รู้อยู่ ทุกข์ก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ให้มีอารมณ์กับมัน สุขก็ไม่ยึดติด ทุกข์ก็ไม่ปัด สุขก็รู้ว่าสุขทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ปล่อยมันไปตามเรื่อง เพื่อจะได้ไม่เกิดทุกข์อีกชั้นหนึ่งขึ้นมา คือทุกข์ใจ มีทุกข์ ๒ ตัวซ้อนกันอยู่ตรงนั้น เวลาทุกข์ทางกายแล้วใจจะทุกข์ด้วย แต่ถ้ามีสติก็ปล่อยให้ทุกข์ที่กาย แต่ใจไม่ต้องไปทุกข์กับมัน เพียงแต่รับรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวก็ต้องดับไป ไม่ช้าก็เร็ว เพราะมัน

ไม่เที่ยง ในชีวิตของเราในแต่ละวันนี้ เราสัมผัสกับทุกข์กับสุข กับไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่เรื่อยๆ หมุนเวียนเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ ข้อสำคัญอยู่ที่ใจผู้รู้นี่อย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปยินดียินร้ายกับมัน นี่คือสิ่งที่เราทำกันไม่ได้ พอเจอความสุขก็ดีอกดีใจ อยากจะให้สุขไปนานๆ พอมันหายไป ยังไม่ทันทุกข์เลย ใจก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว เสียดายอาลัยอาวรณ์คิดถึงความสุขนั้น เวลาได้เจอเพื่อนฝูงก็ดีอกดีใจ เวลาต้องแยกทางกลับบ้านกัน ก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา เวลาดีใจก็ใจฟูขึ้นมา เวลาเศร้าสร้อยหงอยเหงาก็ฟุบลงไป ถ้ามีสติก็จะคอยสอนใจว่า อย่าไปดีใจ อย่าไปเสียใจกับเหตุการณ์นั้น มันก็จะเฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ จะอยู่ตรงกลาง นั่นคือเป้าหมายของการภาวนา คือการรักษาใจให้อยู่ในอุเบกขา อยู่ในความสงบ ถ้าไม่มีความสงบ จะไม่รู้ว่าอุเบกขาเป็นอย่างไร เหมือนกับตาชั่ง ก่อนที่จะชั่งของ ถ้าไม่ไปปรับให้มันอยู่ตรงศูนย์ เวลาชั่งจะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าจิตไม่สงบเป็นอุเบกขา ก็ยังยินดียินร้ายอยู่ แต่เราคิดว่าอยู่ในอุเบกขา แต่ความจริงยังยินดีอยู่ เวลาสัมผัสกับความสุข ก็คิดว่าเป็นอุเบกขาไม่ได้ยินดี พอความสุขหายไปถึงจะรู้ว่ายังติดกับมันอยู่ เพราะมีอารมณ์เศร้าสร้อยหงอยเหงาตามมา ถ้าอยากจะรู้ว่าไม่ติดกับความสุข กับเพื่อนกับฝูง กับคนนั้นคนนี้ ก็ต้องไปอยู่คนเดียวดู ดูว่าจะเศร้าสร้อยหงอยเหงาหรือเปล่า จิตฟุบไปหรือเปล่า เวลาเพื่อนฝูงมาเยี่ยมจิตฟูขึ้นมาหรือเปล่า

....

ถาม ถ้าได้เห็นความจริงของกายจะทำให้ใจสงบใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าเห็นความจริงของกายก็จะปล่อยความยึดติดในกายได้ เห็นว่าต้องเปลี่ยนไปตามสภาพ ต้องหมดไปตามขั้นตอน จิตก็จะสงบระงับจากความกังวลจากความกระสับกระส่ายต่างๆได้หมด จะเป็นปกติเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับขณะนี้จิตใจของเรารู้สึกธรรมดาๆ ถ้าเกิดหมอตรวจโรคเราแล้วบอกว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา จิตใจเรายังธรรมดาได้อยู่หรือเปล่า นั่นแหละคือเป้าหมายของการภาวนา ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงสภาพต่างๆที่จะต้องมาปรากฏให้จิตใจรับรู้ เช่นสภาพของร่างกายเกิดแก่เจ็บตาย หรือสภาพของเวทนาที่จะต้องมีความเจ็บปวดบ้างเป็นธรรมดา เวลาไปหาหมอๆต้องผ่าต้องเย็บต้องฉีดก็ต้องเจ็บบ้าง ทำใจได้หรือเปล่า ถ้าทำใจให้เฉยๆได้ก็สบายไป ถ้าทำไม่ได้ก็ทุกข์ทรมานไป เหตุการณ์อันเดียวกันคน ๒ คนจะมีปฏิกิริยาต่างกัน อยู่ที่ว่าได้ฝึกฝนอบรมมามากน้อยเพียงไร คนที่ไม่เคยได้ฝึกฝนอบรมมาเลย อะไรนิดอะไรหน่อยจะหวาดผวา จะตกใจ จะหวาดกลัว จะมีปฏิกิริยาอย่างรุนแรง คนที่เคยได้รับอบรมมาแล้วก็จะเฉยๆ

....

ถาม ผมใช้วิธีเจริญสติแล้วก็อยู่กับรู้ อยู่กับอากัปกิริยาปัจจุบัน มีอยู่วันหนึ่ง ได้ตั้งใจจะสวดมนต์ แต่จิตอยากจะเดินจงกรม ผมก็ไปเดินจงกรม เดินสักประมาณ ๕ หรือ ๑๐ นาที ปรากฏว่าขณะเดินนั้นเกิดความเข้าใจข้างในว่า ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับเรานี่ มันอยู่ที่ตัวจิตไปสัมผัสกับอารมณ์จากทวารต่างๆ สิ่งต่างๆที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ แล้วก็เอามาปรุงแต่ง ถ้าจิตไม่รับเอามาคิดปรุง ทุกข์จะไม่เกิด ความคิดนี้เป็นตัวร้ายที่สุด แม้เราอยู่คนเดียวความคิดก็ยังเล่นงานเราได้

ตอบ เป็นความเข้าใจในสภาวธรรม ต้องนำเอาไปปฏิบัติให้ได้อย่างต่อเนื่อง ในทุกขณะที่จิตคิดเลย พอเกิดความรู้อะไร ก็อย่าเอามาปรุงแต่ง ถ้าจะปรุงแต่งก็ให้ปรุงไปในทางไตรลักษณ์เสมอ เห็นอะไรก็บอกไม่เที่ยงนะ ทุกข์นะ ไม่ใช่ของเรานะ มันก็จะหดตัวเข้ามา จะไม่อยากได้ เห็นลูกก็บอกไม่ใช่ลูกเรานะ เดี๋ยวก็ตายแล้วนะ ต้องคิดอย่างนี้ จะได้ปล่อยวางได้ ต้องย้ำเตือนอยู่เรื่อยๆ พอห่วงเรื่องอะไร เดี๋ยวมันก็ผ่านไป แก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่แก้ บริษัทจะเจ๊งก็ให้มันเจ๊งไป เราเตรียมตัวไว้แล้ว เรามีร่มชูชีพแล้วจะไปกลัวอะไร ตอนนี้มีเงินอย่าไปใช้จนหมด เก็บไว้บ้าง เผื่อวันข้างหน้าหากบริษัทเจ๊งจะได้มีอะไรไว้รองรับ สิ่งที่เราทำได้กลับไม่ค่อยทำกัน ชอบทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ มีเงินแทนที่จะเก็บไว้ก็เอาไปใช้ ถ้าไม่ได้ใช้แล้วจะตายให้ได้ พอใช้แล้วมีความสุข แต่ไม่คิดถึงอนาคต หากไม่มีรายได้ขึ้นมาจะทำอย่างไร คิดถึงตอนนั้นบ้างสิ แล้วเราจะมีกำลังต่อรอง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร งานนี้ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร จะต้องปิดบริษัทก็ปิดไป ไม่เดือดร้อน

....

ถาม ถ้าจิตจะปรุง ให้ปรุงไปในทางไตรลักษณ์

ตอบ เป็นปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนา ถ้าคิดไปในทางไตรลักษณ์ทุกครั้งเลย พอเจอใครปั๊บก็บอกนี่เป็นไตรลักษณ์ มาเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวก็จากไปแล้ว ไม่ต้องไปดีใจ ถ้าดีใจเวลาเขาจากไปก็จะเสียใจ สังเกตดูเวลาเราอยู่คนเดียวเรารู้สึกเหงา พอมีใครมาเยี่ยมเราดีใจ พอเขาไปเราก็กลับมาเหงาเหมือนเดิม ถ้าอยู่

คนเดียวได้ ใครมาใครไปเราจะไม่รู้สึกดีใจ ไม่รู้สึกเสียใจ เป็นการเตือนใจ ถ้ามีไตรลักษณ์อยู่คู่กับสัญญาสังขาร อยู่กับความรู้สึกนึกคิด จะไม่ยึดติด ไม่ห่วงไม่กังวลกับอะไรเลย พระอัญญาโกณฑัญญะท่านจึงอุทานว่า มีการเกิดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา มีมาก็ต้องมีไป มีได้ก็ต้องมีเสีย มีเกิดก็ต้องมีตาย คิดอยู่แค่นี้ก็พอแล้ว

....

ถาม มีอยู่วันหนึ่งพอเจริญสติแล้วก็ตามดูตามรู้จิต ช่วงนั้นเกิดความสงบ ทีนี้ในใจอยากจะเฝ้าดูมันให้นานๆ คืออยากจะอยู่กับตรงนั้นนานๆ ก็เลยมานึกถึงคำบริกรรมพุทโธขึ้นมา บริกรรมแล้วจะทำให้สติเราไม่หนี ก็เลยบริกรรมพุทโธ พอเริ่มบริกรรมปุ๊บมันกลับเป็นความสว่างขึ้นมา ไหลมา ความสงบนี้หายไปเลย ในใจไม่ต้องการแบบนี้ ต้องการให้สงบนานๆ พอถอยออกจากภาพนั้นแล้ว กลับเข้าไปที่สงบเดิมไม่ได้ โดนปิดกั้นไปเลย

ตอบ มันนิ่งอยู่แล้ว เราไปทำให้มันไม่นิ่งเอง

ถาม มันเลยถอยหลัง

ตอบ ใช่ พอเราพุทโธปั๊บ มันก็ปรุงแต่งแล้ว ถ้ามันนิ่งก็ปล่อยมันนิ่งไป ทีนี้เกิดความโลภขึ้นมาเป็นกิเลส อยากจะให้มันอยู่นานๆ ก็เลยคิดว่าใช้พุทโธแล้วจะอยู่นาน คราวหน้าถ้ามันนิ่งอย่างนั้นอีก ก็ปล่อยให้มันนิ่ง ให้มีสติรู้อยู่กับความนิ่ง อย่าไปโลภ ต้องรู้ว่ามันก็เป็นอนิจจัง มันจะนิ่งนานหรือไม่นานก็ปล่อยมันไปตามเรื่อง พอถอนออกมาก็พิจารณาไตรลักษณ์ต่อ

ถาม มันเหมือนถอยลงไปอีกขั้นหนึ่ง

ตอบ มันดีอยู่แล้ว แต่กลัวมันจะหมด กลัวมันจะหายไป เลยคิดว่ามีพุทโธแล้วจะทำให้มันอยู่ได้นาน แต่พุทโธกลับมาไล่มันหายไปเลย

ถาม ถ้าเฝ้าถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

ตอบ ใจต้องเป็นอุเบกขาเสมอ เป็นกลางเสมอ รู้ตามความเป็นจริง ตอนที่ผลปรากฏ ก็ให้รู้ว่ามันเป็นแค่นี้ มันเป็นแบบนี้ ได้แค่นี้ ก็ได้แค่นี้ไปก่อน ถ้าอยากจะได้มากกว่านี้ ก็รอให้มันถอนออกมาจากความสงบก่อน แล้วค่อยพุทโธกลับเข้าไปใหม่ ถ้าไม่กลับเข้าไปใหม่ อย่างน้อยความสงบนี้ก็ยังมีเชื้อหลงเหลืออยู่ ทำให้เราเย็นสบาย ทำอะไรก็พยายามรักษาความเย็นสบายนี้ไว้ คอยเตือนตนอยู่เรื่อยๆว่า อย่าไปยึดอย่าไปติดกับอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น เตือนสติไปเรื่อยๆ จะอยู่ในสภาพนั้นไปตลอดไม่ได้ ต้องออกมาทำภารกิจต่างๆ เราก็ใช้วิธีรักษาไม่ให้มันวุ่นวายได้ ๒ วิธีด้วยกันคือ ใช้พุทโธไปเรื่อยๆก็ได้ แต่จะเป็นแค่ระดับสมาธิ หรือใช้ไตรลักษณ์เตือนตนไปเรื่อยๆก็ได้ บอกว่าไอ้นี่ก็ไม่เที่ยง ไอ้นั่นก็ไม่เที่ยง อย่าไปยึดอย่าไปติด ถ้าไม่อยากจะทุกข์ มีหน้าที่อะไรทำก็ทำไป มีอะไรต้องดูแลรักษาก็ดูแลรักษาไป เพียงแต่ให้รู้ว่าเราเป็นเพียงผู้ดูแลรักษา ไม่ใช่เจ้าของจริง สักวันหนึ่งเจ้าของจริงก็จะมาเอาไป คือธรรมชาติจะเอากลับคืนไป ทุกอย่างจะต้องกลับคืนไปสู่ดินน้ำลมไฟหมด แม้แต่ร่างกายเราก็

เช่นเดียวกัน พอถึงเวลาเจ้าของก็มาขอคืนไป เราเป็นเพียงผู้ดูแลรักษาร่างกายนี้เท่านั้น พอถึงเวลาที่เขาจะเอากลับไปสู่บ้านเก่า กลับไปสู่ที่เดิมของเขา กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ ก็ให้เขาไป เราก็จะไม่ทุกข์ ทั้งร่างกายของเรา ทั้งร่างกายของผู้อื่น ก็เช่นเดียวกัน ถึงเวลาก็ต้องกลับคืนสู่สภาพเดิมด้วยกันทุกคน ถ้าคอยเตือนอยู่เรื่อยๆแล้ว ใจจะสบาย ไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว ถึงเวลาไปก็ไป ถ้ายังต้องอยู่ก็อยู่ไป

....

ถาม ปกติผมจะพยายามเจริญสติอยู่กับรู้ แต่ทำไม่ได้ต่อเนื่อง เป็นระยะๆที่มีสติตามรู้ ขณะที่สติตามรู้มันจะดี มันจะว่าง ตัวรู้มันเหมือนแสงไฟกระจายออกมา ถ้าอยู่ตรงนั้นนานๆ มันจะว่างไปเลย คือตัวรู้มันจะทะลุทะลวงทุกอย่าง เป็นความว่างที่บางครั้ง เหมือนกับความสว่าง บางครั้งเหมือนความว่างในตัวตน ขณะที่มีอารมณ์มากระทบ ตัวจิตจะอยู่ตรงนี้ แต่อารมณ์จะอยู่รอบๆ แต่ไม่ได้พิจารณาสังขาร พิจารณาไตรลักษณ์ต่อ ควรปล่อยอย่างนี้ไปก่อนแล้วค่อยมาพิจารณาทีหลัง หรืออย่างไรดี

ตอบ ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะติดในสมาธิ เพราะฉะนั้น เวลาออกจากความว่างนี้แล้ว ก็ต้องพิจารณาทุกอย่างให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ ภาพที่เห็นนี้ก็เป็นไตรลักษณ์ เสียงที่ได้ยินก็เป็นไตรลักษณ์ อะไรที่มาสัมผัสนี้เป็นไตรลักษณ์หมด

ถาม อาการที่เกิดนี้ ลืมตาก็เป็น ช่วงที่มีสติเราจะรู้ว่า มันรู้อยู่

ที่เดินก็เดิน ไม่รู้ว่ามันคือสมาธิหรือเปล่า มันก็เป็นความว่าง แต่ว่าเราก็มีอากัปกิริยาเดินๆไป ถ้ามันเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันก็มีความสุขดี ผมทำในลักษณะนี้ตั้งแต่วันที่เกิดความรู้สึกว่า จริงๆแล้วสุขทุกข์มันอยู่ที่ใจเรา ถ้าจิตไม่แส่หาเรื่องแล้วมันจะไม่ทุกข์ ผมก็จะพยายามให้มันรู้อยู่ที่จิตตัวนี้ ให้มันมีความสุขตลอดเวลาโดยไม่ต้องไปมีอะไรเลย

ตอบ ที่ให้พิจารณาไตรลักษณ์ ก็เพื่อจะได้ไม่ไปมีอะไรกับอะไร ถ้าไม่พิจารณามันจะเผลอ มันก็จะไป ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พอมันจะไป เราก็ดึงมันไว้ได้ บอกไปทำไม ไปแล้วได้อะไร เรามีของดีอยู่ตรงนี้อยู่แล้ว

....

ที่ให้นั่งนานๆ เพราะต้องการให้ผ่านเวทนา เหมือนเข้าห้องสอบ การปฏิบัติมีห้องสอบที่เราต้องเข้าอยู่หลายห้อง ห้องกาย พิจารณาปล่อยวางร่างกาย ห้องเวทนา พิจารณาปล่อยวางทุกขเวทนา ถ้าเข้าห้องสอบเวทนาก็ต้องนั่งไปนานๆ นั่งทั้งคืน ๘ ชั่วโมง ตั้งแต่หัวค่ำถึงสว่าง ว่าจะผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้านั่งอยู่ได้ในอิริยาบถนั้นสามารถแยกแยะเวทนากายจิตได้ ให้ต่างฝ่ายต่างอยู่ ไม่รบกวนกันตลอดเวลา ๘ ชั่วโมงได้ แสดงว่าสอบผ่าน ถ้าผ่านแล้วเวลาปฏิบัติขั้นละเอียดกว่านั้น ก็ไม่จำเป็นต้องนั่ง ๘ ชั่วโมง นั่งชั่วโมง ๒ ชั่วโมงเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ หรือเดินมากกว่านั่งก็ได้ เพราะช่วงนั้นจะใช้การพิจารณามาก บางทีเดินเป็นชั่วโมงๆจนลืมเวลา เวลาพิจารณาธรรมขั้นละเอียดมันจะเพลิน ตอนนั้นไม่ต้องนั่งนานก็ได้ ห้องสอบแต่ละห้องมีข้อบังคับไม่เหมือนกัน ถ้าเกี่ยวกับร่างกายก็พิจารณา

ปลงให้ได้ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือไปอยู่ท่ามกลางเสือ ทำจิตใจให้นิ่งได้หรือไม่ เสือจะมาคาบร่างกายไปกินก็ให้มันคาบไป นี่เรียกว่าห้องสอบของกาย ห้องสอบของเวทนาก็ต้องนั่งนานๆ ให้เวทนาเกิดขึ้นแล้วหายไปเอง ส่วนห้องสอบละเอียดกว่านั้นต้องใช้ปัญญาเดินจงกรมวิเคราะห์ มีหลายห้องสอบด้วยกัน

ถาม นั่งนานๆแล้วขยับขาเปลี่ยนท่าได้ไหม

ตอบ แสดงว่าเราเปลี่ยนเวทนา รังเกียจทุกขเวทนา อยากจะให้มันหายไป เมื่อมันไม่หายเอง เราก็ทำให้มันหาย เรามาฝึกให้มันหายเอง อย่าไปทำอะไรมัน ไม่ควรเปลี่ยน ให้หายเอง ต่อไปจะได้ไม่ไปวุ่นวายกับมัน ทุกวันนี้ที่เราวุ่นวายกัน เพราะชอบเปลี่ยนเวทนา พอร้อนก็ติดแอร์ พอติดแอร์ต้องมีไฟฟ้า พอมีไฟฟ้าก็ทำให้โลกร้อนขึ้นมา ยิ่งร้อนขึ้นไปใหญ่ มีแต่ปัญหาเพิ่มขึ้น ถ้าอยู่แบบธรรมชาติ อยู่แบบสัตว์ที่อยู่ในป่า จะไม่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม

....

ถาม นั่งแล้วเจ็บแล้วเราต้องทนต่อไป หรือว่าขยับตัวเพื่อไม่ให้มันเจ็บ

ตอบ ต้องทำความเข้าใจว่ามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องทน แต่เป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับ ถ้ารับไม่ได้เราก็จะทุกข์ เวลาคนอื่นทำอะไรหรือพูดอะไรที่เราไม่ชอบ เรารับไม่ได้ เราก็จะทุกข์ แต่ถ้าเราทำความเข้าใจว่า เป็นสิ่งที่เราเลือกไม่ได้ เราต้องยอมรับความจริง

ต้องถามตัวเองว่า เราอยากจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าอยากทุกข์ก็ไม่ต้องยอมรับ ก็จะทุกข์ แต่ถ้าเรายอมรับมัน มันก็จะไม่ทุกข์ อยู่ที่การสอนใจให้ยอมรับกับสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ขณะที่ใจเรามีความทุกข์กับสิ่งใด เราต้องปรับใจให้รับกับสิ่งนั้นให้ได้ พอรับได้มันก็จะไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ความเจ็บปวดของร่างกายก็เป็นสภาวะที่เราต้องยอมรับให้ได้ วิธีที่จะรับได้ก็คือ ต้องเจอมันบ่อยๆ ให้มันเจ็บบ่อยๆ นั่งไปแล้ว พอมันเจ็บอย่าไปลุก แต่อย่าไปทน ต้องบอกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ มีเจ็บบ้าง ไม่เจ็บบ้าง เวลามันเจ็บเราก็บังคับให้มันหายไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือ เราไม่ต้องไปทุกข์กับความเจ็บนั้น ถ้าใจไม่ต่อต้าน ไม่รังเกียจ ถ้าใจชอบ สิ่งนั้นจะไม่เป็นปัญหากับเรา

เช่นของเผ็ด คนที่ไม่ชอบพอต้องกินของเผ็ด จะทุกข์ทรมานใจ เพราะรับไม่ได้ แต่คนที่ชอบ ยิ่งเผ็ดยิ่งดี อยู่ที่ว่าจะทำใจชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้หรือไม่ ถ้าชอบก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าไม่ชอบก็เป็นปัญหา เราไม่ชอบฟังหมอลำ แต่คนที่ชอบฟังหมอลำ พอฟังแล้วเขามีความสุข แต่เรากลับรำคาญใจเหลือเกิน ทุกข์เหลือเกิน อยู่ที่ชอบหรือไม่ชอบ เพราะฉะนั้นวิธีฝึกก็คือ ต้องหัดชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ชอบในสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราชอบอย่าไปหามัน นอกจากมันมาเองก็ไม่เป็นไร เมื่อก่อนไม่ชอบกินมะระ ต่อมาเห็นว่ามะระกินแล้วมีประโยชน์ ก็ฝืนกินไป ต่อมามันก็ชอบได้ เมื่อก่อนไม่ชอบกินผัก เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่ากินผักช่วยให้ระบายขับถ่ายได้ดี ก็กินผักดีกว่า เห็นคุณค่า ปัญหาของพวกเราอยู่ที่ความชอบและไม่ชอบ เราต้องดึงจิตให้เข้าสู่

ตรงกลาง ระหว่างความชอบและไม่ชอบ คือเฉยๆ ได้ทั้งนั้น เผ็ดก็ได้ ไม่เผ็ดก็ได้ ร้อนก็ได้ เย็นก็ได้ ดื่มกาแฟร้อนๆก็ได้ เย็นชืดก็ได้

....

ถาม เวลานั่งฟังเทศน์ กิเลสมันบอกว่า ถ้าไม่ขยับเดี๋ยวฟังเทศน์ไม่รู้เรื่อง

ตอบ อย่าไปเชื่อกิเลส ต้องเชื่อธรรม ตั้งใจฟังธรรมให้มากยิ่งขึ้น ถ้าฟังไม่รู้เรื่องก็ผลิตธรรมขึ้นมาภายในใจแทน ไม่ต้องฟัง พุทโธๆไปเลย บริกรรมพุทโธให้ถี่ เกาะอยู่กับพุทโธไป เพราะไม่มีสมาธิฟังแล้ว ก็สร้างธรรมะขึ้นมาภายในใจแทน ไม่ยากหรอก ทำไปเรื่อยๆ ต้องผ่านไปได้ทุกคน ขอให้พยายามเท่านั้นเอง อย่าเลิก เพราะเป็นทางผ่าน ต้องผ่านด่านนี้ทุกคน เหลืออีกนิดเดียว พยายามดันมันไป ดันมันไป อีกเฮือก ๒ เฮือกก็ทะลุแล้ว

....

ถาม ช่วงที่เกิดเวทนา เราไม่ไปใส่ใจ ให้รู้ว่ามันเจ็บ ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ใช้วิธีนี้ได้เหมือนกันใช่ไหมคะ แล้วก็พุทโธไปแทน เพราะจะได้ไม่อยู่ว่างๆ

ตอบ อย่าปล่อยให้จิตอยู่เฉยๆ เพราะจะอดคิดอยากให้หายไม่ได้ ต้องมีอะไรให้มันทำ ให้มันเพลิน ให้ลืมเรื่องความเจ็บของร่างกาย ถ้าพุทโธๆไปเรื่อยๆก็เป็นอุบายของสมาธิ เป็นการ

ดึงใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของความอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าความอยากหายไปจิตก็จะสงบ ความทุกข์ก็หายไป บางทีหายทั้งสองส่วนเลย ความทุกข์ทางใจก็หายไป ความทุกข์ทางร่างกายก็หายไปด้วย จิตสงบตัวลง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเวทนา เป็นการปล่อยวางแบบสมาธิ พอคราวหน้าเจอความเจ็บก็จะเป็นแบบเดิมอีก คืออยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าปล่อยวางแบบปัญญา รู้ว่ายังไงๆก็ต้องเจอมันอยู่เรื่อยๆ ก็ชอบมันเลย ยินดีต้อนรับ มาเลย จะเจ็บก็เจ็บไป ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ ก็รู้ไป เหมือนกับทำงานโรงแรม ใครจะมาพัก จะชอบหรือไม่ชอบ ก็ให้เขาเข้าพัก มีหน้าที่รับแขกเข้าพัก ก็ทำไป เวทนาก็เหมือนกัน จะเป็นสุขเวทนาหรือทุกขเวทนา เวลาเกิดขึ้นก็รับรู้ตามความจริง เจ็บก็เจ็บ ไม่ต้องไปกลัว ไม่ต้องไปอยากให้หาย ไม่ต้องพุทโธ เพราะปล่อยวางด้วยปัญญา เห็นว่าเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ จะห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ เมื่อเกิดก็ยินดีให้เกิด จะไม่วุ่นวายใจ ถ้าอย่างนี้ต่อไปจะเจอความเจ็บกี่ครั้งก็ไม่หวั่นไหว เป็นการใช้ปัญญา ให้ปล่อยวางเวทนา

ถ้าใช้วิธีพุทโธๆ เพื่อลืมเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เป็นการเบี่ยงเบนจิต เป็นการหลอกล่อให้จิตเข้าสู่ความสงบ เป็นการปล่อยด้วยสมาธิ ก็จะต้องทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพราะลึกๆใจยังรังเกียจเวทนาอยู่ ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาว่า ทุกขเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นเหมือนเงาตามตัว ถ้าไม่รังเกียจ ก็จะไม่วุ่นวายไปกับเขา จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่เวลาใด ก็จะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่ต้องพุทโธ ปล่อยให้เป็นไป เหมือนยอมรับดินฟ้าอากาศ ฝนตกก็คิดว่าเป็น

ส่วนหนึ่งของชีวิต หน้าหนาวก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หน้าร้อนก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่รังเกียจ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา อย่างนี้เรียกว่าปัญญา อยู่กับเวทนาชนิดต่างๆได้ ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่สุขไม่ทุกขเวทนา ก็จะไม่กระทบกับจิตใจ จิตใจจะเป็นปกติตลอดเวลา

ถาม วางจิตอยู่ตรงกลาง

ตอบ ใช่ ไม่ยินดียินร้าย ไม่รังเกียจ เวลามีสุขเวทนา ก็ไม่ได้อยากให้สุขไปนานๆ เวลามีทุกขเวทนาก็ไม่ได้อยากจะให้หายไปเร็วๆ อย่างที่กำลังเป็นกันอยู่ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จะอยู่นานก็อยู่ไป จะอยู่สั้นก็อยู่ไป ได้ทั้งนั้น ถ้ามีปัญญาก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะไม่ได้รังเกียจไม่ได้ยินดี ถ้ายอมรับแล้ว ก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าไม่ยอมรับก็จะเป็นปัญหาตลอดเวลา ที่เราฝึกปฏิบัติกัน ก็เพื่อให้จิตพอใจกับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นอะไรในรูปแบบไหน ก็พอใจทั้งนั้น นั่นล่ะคือเป้าหมายที่แท้จริง

....

ถาม เวลานั่งสมาธิ ควรจะนั่งดูความเจ็บปวด จนกว่ามันจะหายไปเอง

ตอบ นั่งให้เห็นว่าความเจ็บปวดไม่น่ารังเกียจเลย มันก็เหมือนกับสิ่งที่เราชอบ ถ้าเราชอบจะเป็นอย่างไรก็รับมันได้ ถ้าไม่ชอบก็จะรับไม่ได้ ทั้งๆที่เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน เคยได้อุบายจากการพิจารณาเสียงกับความเจ็บปวด เวลานั่งจนเกิดความเจ็บปวด ปวดที่กายแล้วก็ส่งไปที่ใจ ไปรู้ที่ใจ เสียงเข้าไปในหูก็ไปปรากฏ

ที่ใจเหมือนกัน เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน เกิดดับๆอยู่ภายในจิต ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบ จะดังแสบแก้วหูขนาดไหนเราก็รับได้ ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบ แม้จะไม่ดังมากเราก็รับไม่ได้ เป็นสภาวธรรมเหมือนกัน เวทนาทั้ง ๓ ได้แก่สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เป็นเหมือนกับเสียงนี้ ถ้าเป็นเวทนาที่เราชอบเราก็รับมันได้ ถ้าไม่ชอบเราก็รับไม่ได้ เหมือนคนที่กินเผ็ดได้ เผ็ดเท่าไหร่ก็รับได้ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง ผ่านทางลิ้นแล้วก็เข้าไปในใจ เสียงก็ผ่านไปทางหูแล้วเข้าไปสู่ใจ นั่งสัมผัสกับของแข็งนานๆ ก็เกิดเวทนาผ่านทางกายเข้าไปสู่ใจ พอเข้าไปสู่ใจก็เป็นสภาวธรรมทั้งนั้น เกิดดับๆอยู่ในใจ อยู่ที่สัญญาสังขารว่าทำอะไรกับมัน สัญญามักจะถูกโปรแกรมไว้เดิมว่า ถ้าเป็นแบบนี้จะต้องยินดี จะต้องดีใจ ถ้าเป็นแบบนี้จะต้องรังเกียจ จะต้องอยากให้มันหาย จะต้องหนีมันไป พอมันเกิดความอยากแล้ว ก็จะเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา ทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยคือความอยาก

ถ้าไปเจอกามคุณที่เราชอบ เช่นเสียงที่เราชอบ ก็อยากจะให้มันอยู่นานๆ ฟังแล้วไพเราะดี ถ้าเป็นเสียงที่เราไม่ชอบก็จะบาดใจทรมานใจ ก็อยากจะให้มันหายไป ถ้ามันไม่หายก็ยิ่งทุกข์ทรมานใจขึ้นไปใหญ่ อันนี้เกิดจากสมุทัย อันนี้แหละเป็นอริยสัจล้วนๆ อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่จิตไปสัมผัสรับรู้กับสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิต ถ้ามีตัณหาก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าปล่อยวางก็เป็นมรรคเป็นนิโรธปรากฏขึ้นมา คือทุกข์ใจจะดับไป ที่ต้องแก้ก็คือทุกข์ในอริยสัจนี้เอง เราแก้ทุกข์กายไม่ได้ ทุกข์ที่มากับทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้เราแก้ไม่ได้ เช่นจะไปบอกให้เบาๆหน่อย หรือ

ขอร้องอย่าพูดอย่างนี้ได้ไหม เราไม่ชอบฟังเลย อย่างนี้เราไปแก้ไม่ได้ ต้องแก้ที่ใจเรา พิจารณาให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าเป็นสภาวธรรมที่เกิดดับๆ เป็นอนัตตา อย่าไปคิดว่าเป็นคนพูด ให้คิดว่าเป็นแค่เสียงที่เข้ามากระทบกับโสตประสาท เราก็รับรู้ผ่านทางวิญญาณ เข้ามาให้จิตรู้ ถ้าจิตฉลาดไม่ไปหลงว่าดีว่าชั่ว ก็จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าไม่ฉลาด อวิชชาก็จะบอกว่าดีบ้างไม่ดีบ้าง แล้วก็จะเกิดสุขทุกข์ขึ้นมาทันที ต้องเข้าใจว่ามันเป็นสมมุติ จิตไปแยกสมมุติเป็นฝ่ายๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง กลางๆบ้าง แล้วก็จะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่ไปแยกแยะ ถ้าดีก็ดีใจ ถ้าไม่ดีก็เสียใจ ถ้ากลางๆก็เฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ

ถาม ให้รับรู้เฉยๆ

ตอบ ไม่ใช่รู้เฉยๆ ต้องรู้ด้วยปัญญา ว่าทั้งหมดนี้มันเป็นสมมุติ ไม่ควรไปดีใจหรือเสียใจ มันมาแล้วก็ไป มันเกิดแล้วก็ดับ

....

ถาม ท่านอาจารย์เคยบอกว่า การเจ็บปวดเวลานั่งนี่อย่าไปคิดต่อสู้กับมัน

ตอบ ต้องเข้าใจมัน การต่อสู้นี่หมายความว่าเราอยากจะให้มันหาย เราต้องยอมแพ้มัน อย่าไปสู้มัน คือยอมให้มันปรากฏอยู่ มันจะอยู่ก็ให้มันอยู่ไป เราต้องเข้าใจธรรมชาติของเขา ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งไล่ยิ่งอยู่นาน ถ้าเราไม่สนใจมัน บางทีมันก็หายไปเอง เช่นเวลาเรานั่งเล่นไพ่นั่งดูหนังทั้งคืน เราไม่ไปยุ่งกับมัน มันก็ไม่มายุ่งกับเรา

ถาม แสดงว่าสมาธิหรือสติเราไปจับกับสิ่งอื่น ไม่ได้สนใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับร่างกายเรา เพราะถ้านั่งไปสักชั่วโมงหนึ่งจะเจ็บเส้นเอ็นแล้ว ถ้าจิตเรานิ่งดี มันก็จะไม่รู้สึกอะไร ถ้าจิตไม่นิ่งมันก็จะยุ่งอยู่กับความเจ็บปวด

ตอบ ถ้ามันนิ่งมันก็จะไม่ได้ปัญญา ได้แค่สมาธิ ถ้านั่งแล้วมันไม่นิ่งแล้วเกิดอาการเจ็บปวด เราจะได้ใช้อาการเจ็บปวดเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดปัญญา ถ้าไม่เกิดปัญหาวิธีแก้ปัญหาก็จะไม่เกิดมรรคก็ไม่เกิด ทุกข์บ่มีปัญญาบ่เกิด

ถาม เราควรเจอกับเวทนาทุกวันๆ จนกว่าจะเคยชินกับมันไม่หลีกหนีมัน

ตอบ ใช่

....

ถาม เวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย กับความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นเวลาภาวนานี่ มันปะปนกัน แยกกันไม่ค่อยออก ส่วนใหญ่จะเห็นส่วนของร่างกาย แต่ไม่ชัดเจนเรื่องจิตใจ

ตอบ เพราะปัญญาเรายังไม่ทัน ยังไม่สามารถแยกแยะความทุกข์ของ ๒ ส่วนออกจากกันได้ เพราะเกิดขึ้นพร้อมกันทันที พอเกิดความเจ็บปวดทางร่างกายปั๊บ ก็เกิดสมุทัยความอยากความกลัวความเจ็บปวดขึ้นมาทันที เพียงแต่หมอบอกจะฉีดยาเท่านั้นยังไม่ทันฉีดเลย ความกลัวเข็มฉีดยาก็มาก่อนแล้ว

แต่มันละเอียด ถ้าเราไม่คอยดูที่ใจด้วยปัญญา ไม่สังเกตดูใจเรา จะไม่รู้ว่าเราทุกข์แล้ว ไม่รู้ว่าเกิดสมุทัยแล้ว เกิดความกลัวขึ้นมาแล้ว เพราะส่วนใหญ่เราจะไม่ดูใจเรา จะดูสิ่งภายนอกเสียมากกว่า ดูอะไรแล้วดีใจเสียใจนี้เราไม่รู้สึกตัว ไม่รู้สึกว่าเราดีใจแล้วเสียใจแล้ว เรากลัวแล้ว เรารีบไปทำทันทีเลย พอกลัวตัวแตนก็รีบไปหาวิธีกำจัดมันทันทีเลย พอเห็นปั๊บก็ไปเลย มันไปอย่างรวดเร็ว ความจริงความทุกข์ทางใจมันเกิดขึ้นแล้ว ความกลัวนี้ก็เป็นความทุกข์ กลัวจะถูกมันต่อย แต่ถ้าเราภาวนามีสติดูใจอยู่เรื่อยๆ เราจะเห็นใจ เห็นอะไรต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ ตามลำดับของกำลังของสติ ถ้าได้ยินได้ฟังเรื่องของปัญญาเรื่องของสมุทัยแล้ว พอเกิดอาการอยากขึ้นมาจะเห็นทันทีจะรู้ว่าเกิดความอยากแล้ว จิตกระเพื่อมแล้ว ไม่เป็นปกติแล้ว

ถาม อึดอัด

ตอบ ถ้าไม่มองจะไม่รู้ จะไม่รู้สึกตัวว่าอึดอัด จะรีบระบายความรู้สึกนั้นทันที ถ้านั่งอยู่ก็ต้องลุกไป นั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ พอนึกขึ้นได้ว่าลืมกุญแจไว้ในรถ กลัวรถหาย ก็จะนั่งไม่ได้แล้ว ต้องรีบลุกไปแล้ว เพราะเกิดความกลัว ความเสียดาย ความหวงรถของตน กลัวรถจะหายไป เป็นความทุกข์แล้ว เป็นความอยากขึ้นมา แต่เราไม่รู้หรอก แต่ถ้าเราคิดว่าการฟังธรรมสำคัญกว่ารถยนต์ ถ้ามันจะหายก็ให้มันหายไป ใจเราก็สงบ เราก็ฟังธรรมต่อได้ ดับด้วยปัญญา มันจะไปก็ไป หาใหม่ก็ได้ ได้รถใหม่ดีกว่ารถเก่า แต่ส่วนใหญ่เราจะไม่ได้ดูที่ใจเราเป็นหลัก พอใจเป็นอะไรมันจะสั่งการออกมาทันที เราจะไหลไปตามคำสั่ง

ทันทีโดยไม่รู้สึกตัว มารู้สึกตัวอีกทีก็เมื่อเกิดเรื่องเกิดราวแล้ว มาเสียอกเสียใจ ที่ไปทะเลาะวิวาทไปทุบไปตีกันก็ไปแบบไม่มีสติพาไป ถ้ามีสติก็จะหยุด รู้ว่าไปแล้วมันเสียมากกว่าได้ สิ่งที่ได้คือความสะใจความพอใจ แต่ผลเสียก็คือการมีเวรกรรมกัน มีเรื่องมีราวกัน

แต่ถ้าเรามีสติ พอเกิดความรู้สึกนี้ขึ้นมาปั๊บ เราก็บอกตัวเราเองว่า กำลังโกรธแล้วนะ กำลังไม่พอใจแล้ว และถ้าเคยฝึกสอนใจอยู่เรื่อยๆจะรู้ว่า จะนำพาไปสู่ปัญหาต่างๆ พอรู้เราก็ระงับความอยากนี้ได้ ถ้าเจริญสติอยู่เรื่อยๆ บำเพ็ญภาวนาอยู่เรื่อยๆ จะเห็นอาการต่างๆภายในใจ เวลาที่ปรากฏขึ้นมา เวลาโลภก็เห็น เวลาโกรธก็เห็น แล้วถ้าเราเจริญปัญญา พิจารณาถึงโทษถึงคุณของการกระทำที่จะตามมา เราจะรู้ว่าควรจะเลือกทางใด ถ้าออกไปตอบโต้เรื่องก็จะยาวไม่จบ เป็นเหมือนน้ำผึ้งหยดเดียว ถ้านิ่งเฉยได้ ปล่อยไป เรื่องก็จะจบ แต่ถ้าไม่ได้ฝึกสติจะไม่มีทางรู้เลย ก็จะไปโดยอัตโนมัติ พอใครมาสร้างปัญหาปั๊บ ก็จะไปจัดการกับคนนั้นทันที ไปคุยไปทำอะไรต่างๆ แทนที่จะมาแก้ปัญหาที่แท้จริงที่อยู่ในใจเรา คือความรำคาญใจ ความไม่พอใจ เรากลับไปแก้ที่คนจุดชนวน เรามีเชื้ออยู่แล้วในใจของเรา ถ้าเราทำลายเชื้อแล้ว ต่อให้ใครมาจุดชนวนอย่างไรมันก็ไม่ติด ถ้าไม่มีเชื้อไฟแล้วจะเอาไม้ขีดไฟมาจุดอย่างไรมันก็ไม่ติด แต่ถ้ามีเชื้อไฟอยู่แล้ว พอเอาไม้ขีดไฟมาจุดปั๊บมันก็จะติดทันที ใจเรามันมีเชื้อ ความโลภความโกรธความหลงนี่แหละที่เป็นเชื้อไฟ เชื้อของความทุกข์ ถ้าไม่มีความโลภความโกรธความหลงแล้ว ต่อให้ด่าเราอย่างไร ก็จะไม่เกิดความรู้สึกอะไร

ต่อให้เอาของดีขนาดไหนมาล่อก็ไม่เกิดความโลภ เพราะไม่อยาก ได้อะไร เอาเพชรมาให้สัก ๑๐๐ กะรัต ดูแล้วก็เฉยๆ เป็นก้อนหินก้อนหนึ่งเท่านั้นเอง เอาไปทำอะไรได้ แต่ถ้ามีเชื้อนี่ พอมาสะกิดหน่อยปั๊บก็ลุกขึ้นมาทันที พอใครพูดไม่ดีหน่อยก็โกรธขึ้นมาทันที พอใครเสนออะไรที่น่าสนใจหน่อยก็รีบคว้ามับเลย

สิ่งที่เราจะต้องแก้ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก เราต้องแก้ที่ภายใน ต้องทำลายเชื้อต่างๆให้หมดไป เชื้อของความโลภความโกรธ ความหลง อย่าให้มีหลงเหลืออยู่ในใจ ถ้าไม่มีแล้วเราจะอยู่อย่างปกติสุข จะไม่อยากได้อะไร เมื่อไม่อยากได้อะไรก็ไม่ต้องไปทำอะไรแบบลับๆล่อๆ ไม่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมหรือกฎหมาย แต่ถ้าอยากแล้วบางทีเราก็ต้องไปทำในสิ่งที่เสียหาย ถ้าไม่มีเชื้อแห่งความโกรธอยู่แล้ว ใครจะด่าอย่างไร ใครจะทำอย่างไร ก็จะไม่โกรธ แต่จะทำอะไรกับเขาหรือไม่ก็อยู่ที่เหตุผล ถ้าทำผิดกฎหมายก็แจ้งตำรวจได้ ถ้าเห็นว่าถ้าปล่อยให้เขาทำไป จะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถ้าคิดว่าถ้าไปแจ้งแล้ว จะเป็นพิษเป็นภัยกับเรา จะไม่แจ้งก็ได้ ก็ปล่อยไป แล้วแต่เหตุผลที่จะทำหรือไม่ทำ โดยหลักใหญ่แล้วก็คือไม่ทำอะไรก็ได้ ไม่รำคาญใจกับการกระทำของเขา เขาทำอย่างไรก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน เป้าใหญ่ก็คือความสงบของใจเรา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าใจสงบไม่วุ่นวายเราก็สบาย จะทำหรือไม่ทำก็ขึ้นอยู่กับเหตุผล ขึ้นอยู่กับความเป็นไปได้ อย่างพระพุทธองค์ตอนต้น ก็ไม่มีความปรารถนาอยากจะสั่งสอนใคร ไม่สั่งสอนก็ไม่ผิดตรงไหน ก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป สัตว์โลกก็จะไม่ได้รับประโยชน์

แต่ถ้าทรงสั่งสอน สัตว์โลกก็จะได้รับประโยชน์ แต่ใครเหนื่อย ก็พระพุทธเจ้าเหนื่อย ทำไมท่านยอมเหนื่อย ก็เพราะทรงมีพระมหากรุณามีความสงสารสัตว์โลก ทรงเห็นว่ามีโอกาสที่จะหลุดพ้นได้ ก็ยอมเหนื่อย ครูบาอาจารย์ต่างๆทำไมจึงยอมเหนื่อยกัน ก็เพราะสงสารพวกเรา อยากให้พวกเราได้อะไรไปบ้าง

....

ถาม ขณะที่ปวดเราพิจารณาเรื่องอื่นไปเรื่อยๆ ไม่ได้พิจารณาความปวด

ตอบ เป็นการเบี่ยงเบนจิต แต่ไม่ได้ถอนรากถอนโคนของปัญหา เป็นเพียงเบี่ยงเบนจิต ไม่ให้คิดอยากให้เวทนาหายไป เหมือนกับบริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ไม่มีโอกาสที่จะคิดอยากให้เวทนาหายไป เมื่อไม่ได้คิดอยากให้หาย ความทุกข์ในใจก็เบาลงไป รู้สึกว่าเจ็บปวดไม่มาก พอทนได้ หรือหายไปเองก็ได้ ถ้าพิจารณาว่าทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเหมือนสุขเวทนา ทำไมเรารับสุขเวทนาได้ ทำไมรับทุกขเวทนาไม่ได้ เป็นเวทนาเหมือนกัน ถ้าเรารับทุกขเวทนาได้ เราก็สบาย ต้องเกิดจากปัญญาที่ยอมรับว่าสุขเวทนากับทุกขเวทนาเป็นของคู่กัน มีสุขมีทุกข์เป็นธรรมดา สุขได้ก็ทุกข์ได้ ถ้าสุขกับความสุขได้ ก็ต้องสุขกับความทุกข์ได้

....

ถาม เวทนาจะเกิดดับตลอดเวลา เราอยากพิจารณา แต่มีเรื่องอื่นซ้อนขึ้นมาให้พิจารณา ซึ่งแบบนี้ไม่ถูกต้อง

ตอบ ถ้าต้องการแก้ปัญหาของเวทนา ก็ต้องเกาะติดกับเรื่องเวทนา ถ้ามีเรื่องอื่นมาฉุดไปก็แสดงว่าสมาธิไม่แก่กล้าพอ ยังไม่เกาะติดอยู่กับเรื่องที่ให้พิจารณา ถูกอารมณ์อื่นฉุดลากไป ยังไม่ได้แก้ปัญหายังไม่ได้เข้าห้องสอบ ยังไม่ทำข้อสอบให้เสร็จ มีคนอื่นชวนให้ไปทำอย่างอื่นก็ไป ปัญหานั้นหรือข้อสอบนั้นก็ยังไม่ผ่าน

ถาม จิตไม่ได้ปรุงแต่งเอง มันเกิดขึ้นเอง เพราะฐานจิตยังไม่ตั้งมั่นหรืออย่างไร

ตอบ เป็นกระแสของอารมณ์ต่างๆภายในจิต ถ้ามีสติที่แก่กล้าพอจะไม่ไปสนใจกับมันได้ เกาะติดกับเรื่องที่พิจารณาได้ สติอ่อนก็เหมือนกับเรือที่ทอดสมอแล้ว แต่เชือกไม่แข็งแรง พอน้ำแรงๆพัดมาเชือกก็ขาด เรือก็ลอยไปตามกระแสน้ำ ถ้าใช้โซ่ผูกสมอกับเรือไว้ น้ำจะมาแรงขนาดไหน ก็ไม่สามารถพัดเรือให้ลอยไปได้ ถ้ามีสติแบบเข้มข้นแน่นหนา อารมณ์อะไรพัดมาจะไม่สามารถพัดให้ใจไปจากเรื่องที่กำลังกำหนดอยู่ได้ การเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก จิตสงบได้ จิตเกาะติดอยู่กับอารมณ์ได้ จิตจะเกิดปัญญา ปล่อยวางรู้แจ้งเห็นจริงได้ ต้องเกิดจากการพิจารณาอย่างต่อเนื่องถึงเหตุถึงผล

สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา อย่าไปคิดว่าสมาธิไม่สำคัญ สมาธิสำคัญมาก แต่สมาธิโดยลำพังไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา ที่จะเป็นตัวกำจัดกิเลสอีกทีเป็นขั้นตอน ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ ดังในพระบาลีที่

แสดงไว้ว่า สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้ว มีอานิสงส์มากมีผลมาก จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้ว จะหลุดพ้นโดยถ่ายเดียว สนับสนุนกันไปเป็นขั้นๆ ศีลก็สนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิก็สนับสนุนให้เกิดปัญญา สนับสนุนในการเจริญปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะทำให้จิตหลุดพ้นได้ จิตหลุดพ้นได้ด้วยปัญญา แต่ปัญญาต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน สมาธิต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องสนับสนุน ศีลต้องอาศัยทานเป็นเครื่องสนับสนุน ทานก็ต้องอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องสนับสนุน ศรัทธาต้องอาศัยการได้ยินได้ฟังเป็นเครื่องสนับสนุน ฟังจากผู้ที่รู้จริงเห็นจริงก็จะเกิดศรัทธา ทำให้มีความกล้าที่จะเสียสละ ที่จะทำดี จะเห็นว่าข้าวของเงินทองไม่มีคุณค่าเท่ากับการทำบุญ เป็นการแลกเปลี่ยนกัน เมื่อทำบุญให้ทานจิตจะมีความเมตตากรุณา ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะมีศีลขึ้นมา พอมีศีลขึ้นมาก็จะมีความสงบ ไม่วุ่นวายกับการไปทำผิดศีล เพราะเวลาทำผิดศีล จิตใจจะกังวลไม่สบายใจจะสงบยาก พอมีศีลแล้วจะไม่มีความกังวลไม่สบายใจ ก็ทำให้สงบง่าย พอมีสมาธิแล้วให้พิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะเกาะติดอยู่กับเรื่องนั้น จนกว่าจะเข้าใจแล้วตัดได้ปล่อยได้ ถ้าตัดได้ปล่อยได้จิตก็จะหลุดพ้น เป็นขั้นๆไป เริ่มต้นตั้งแต่การมาฟังเทศน์ฟังธรรมให้เกิดศรัทธา แล้วนำไปปฏิบัติ

....

ถาม ได้พยายามพิจารณาเวทนาอย่างที่ท่านอาจารย์สอน ใช้เวลานานและเลื่อนจำนวนชั่วโมงออกไปได้ คือนั่งได้นานขึ้น แต่ว่าหลังจากผ่านไปแล้วมันจะปวดที่หัวมาก ควรจะทำต่อไปหรือหยุด

ตอบ ถ้าปวดหัวแสดงว่าเครียดกับการปฏิบัติ ลึกๆคงอยากจะให้ความทุกขเวทนาหายไป ก็จะทำให้เครียดปวดหัวขึ้นมาได้ ถ้าทุกขเวทนาหายไปเอง โดยที่เราไม่ได้อยากให้หายไป จะเบาจะโล่งจะสบาย จะไม่รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดอะไรเลย ในขณะที่นั่งคงจะทนไปพร้อมกับอยากให้มันหาย พอยังไม่หายก็ทำให้เครียด

ถาม แต่อาการปวดขามันหายไป

ตอบ ใช่ นั่งไปสักระยะหนึ่งก็จะหายไปเอง ธรรมชาติของกายเวทนาเป็นอย่างนั้น พอนั่งแล้วชา ก็ปล่อยให้ชาไป สักพักหนึ่งก็หายไปเอง เรื่องกายเวทนาไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เรื่องใจสำคัญกว่า ว่าใจเป็นอุเบกขาจริงๆได้หรือไม่ ไม่ได้อยากให้ทุกขเวทนาหายได้หรือไม่ ถ้าลึกๆยังอยากอยู่ ถึงแม้จะหายไปเอง แต่ใจยังมีความอยากให้หายอยู่ ก็จะเครียดปวดศีรษะได้ จึงต้องสอนใจอย่าไปอยากให้มันหาย ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าใช้อุบายของสมาธิก็บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจทุกขเวทนา ถ้านั่งฟังธรรมแล้วเจ็บปวด ก็อย่าไปสนใจกับอาการเจ็บปวด ตั้งใจฟังไปเรื่อยๆ เดี๋ยวความเจ็บปวดก็หายไปเอง เป้าหมายของการปฏิบัติคือ ใจสงบเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา ไม่ต้องการควบคุมบังคับเวทนาทางกาย ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน จะนานหรือไม่นาน ปล่อยไปตามเรื่อง เป้าหมายของการปฏิบัติ คืออุเบกขาทางใจ ใจต้องวางเฉย ต้องไม่มีอารมณ์กับมัน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป ครูบาอาจารย์ใช้การฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นอุบายสอนลูกศิษย์ เวลาที่ท่าน

แสดงธรรม จะไม่มีใครขยับร่างกายถึงแม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร พยายามนั่งฟัง ให้ใจจดจ่ออยู่กับการฟัง เพื่อจะได้เป็นอุเบกขา นิ่งเฉยได้ ปล่อยวางเวทนาทางกายได้

สำหรับคนที่นั่งสมาธิยังไม่เป็น ก็ให้ใช้การนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถจนกว่าจะยุติ เป็นการฝึกทำสมาธิฝึกทำจิตให้เป็นอุเบกขา ถ้าอยู่ตามลำพังอาจจะไม่ได้นั่ง หรือนั่งได้เดี๋ยวเดียว พอเจ็บก็จะเปลี่ยนอิริยาบถ พอต้องไปฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ต้องนั่งไปจนกว่าท่านจะหยุด ท่านไม่ขยับเราก็ไม่ขยับท่านเทศน์เราก็ฟังท่าน ท่านก็เพลินอยู่กับการเทศน์ ท่านก็เจ็บเหมือนเรา แต่ใจของท่านไม่ได้อยู่กับความเจ็บ อยู่กับการแสดงธรรม ก็เลยไม่รู้สึกเจ็บ ถ้ามีสมาธิอยู่กับการฟังเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บ มันเจ็บแต่เราไม่รู้สึกเจ็บ เพราะไม่ไปให้ความสำคัญกับมัน ถ้าอยู่คนเดียวก็ต้องมีอะไรเกาะแทนเสียงธรรม ก็ต้องสร้างเสียงธรรมขึ้นมาภายในใจ ด้วยการสวดมนต์ก็ดี ด้วยการบริกรรมพุทโธก็ดี ด้วยการดูลมหายใจเข้าออกก็ดี ให้ใจเกาะติดอยู่กับกรรมฐานนั้น แล้วความเจ็บปวดทางร่างกายก็จะหายไปเอง ใจก็เป็นอุเบกขา

ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา จนเห็นโทษของความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ว่าเป็นเหตุของความทุกข์ใจ ก็จะปล่อยวางความอยากทุกขเวทนาจะอยู่ก็อยู่ไป ใจก็จะดิ่งลงสู่ความสงบ ใจจะเบาโล่งขึ้นมาเลย เป็นอุเบกขาที่ลึกกว่าขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ หรือกำลังสวดอยู่ รู้แล้วเห็นแล้วว่าปล่อยได้จริงๆ ใจจะโล่งใจจะเบาไม่เครียดกับอะไรทั้งสิ้น จะมีความสุขมาก เป็นอุบายของปัญญา

พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายก็ดี เวทนาก็ดี ใจก็ดี ล้วนเป็นสภาวธรรม ที่มีหน้าที่ต่างกัน ร่างกายก็เป็นเหมือนกับวัตถุอื่นๆ เหมือนกับพื้นไม้ที่เรานั่งอยู่นี้ กระดูกก็เหมือนกับไม้ เวลาคนตายไปแล้วหรือสัตว์ตายไปแล้ว เอากระดูกไปต้มในหม้อ ไม่เห็นเจ็บปวดอย่างไร เพราะเป็นวัตถุ ร่างกายก็เป็นวัตถุเหมือนกัน เพียงแต่มีใจมาครอบครอง ก็เลยทำให้มีความรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย ที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากสุขเป็นทุกข์ จากทุกข์เป็นไม่สุขไม่ทุกข์ วนเวียนไปอย่างนี้ ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นสภาวธรรม ที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เราต้องปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา กายก็ปล่อยให้เขานั่งไป เวทนาจะเป็นชนิดใดก็ปล่อยให้เป็นไป ส่วนใจผู้รู้ก็ให้รู้เฉยๆ

อย่ารู้ด้วยกิเลส เพราะจะเกิดความอยาก ก็จะเป็นสมุทัย เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าทุกขเวทนาทางกายเป็น ๑๐๐ เท่า จะทนนั่งอยู่ไม่ได้ ถ้ากำจัดความอยากได้ ก็จะดับความทุกข์ใจได้ ใจจะไม่วุ่นวายกับกายและเวทนา จะแยกออกได้ ปล่อยวางได้ ท่านแสดงไว้ ๒ ลักษณะคือ ๑. จิตจะดิ่งลงไปแล้วปล่อยทั้งกายทั้งเวทนา เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ไม่รับรู้เรื่องกายเรื่องเวทนา เหมือนกับหมอฉีดยาชาให้เวลาที่จะผ่าตัด จะไม่รู้สึกอะไร ๒. เวทนาไม่หาย กายไม่หายไปจากใจ แต่ใจไม่วุ่นวาย ใจเฉย ต่างฝ่ายต่างอยู่ ใจไม่ได้อยากให้เขาหายไปหรือตั้งอยู่ อยู่ก็อยู่ไป ต่างฝ่ายต่างอยู่ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่กระทบกัน เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้อุบายของวิปัสสนาหรือปัญญา เป็นวิธีก้าวข้ามทุกขเวทนาทางกาย

....

ถาม ครั้งหนึ่ง เวลาภาวนาแล้วปวดศีรษะมาก เลยพิจารณาผ่ากะโหลกศีรษะของตนเอง พิจารณาไปเรื่อยๆ จนกะโหลกศีรษะตัวเองบานออกทั้ง ๒ ข้าง อาการก็หายไป ควรปล่อยวาง หรือบริกรรมพุทโธใหม่

ตอบ ผลเป็นอย่างไร หลังจากพิจารณาแล้ว

ถาม สงบแล้วกายหาย

ตอบ กายหายและสงบ ก็ได้ผลแล้ว ให้อยู่ในความสงบนั้นไป

ถาม ยังเพลินกับการพิจารณาอยู่ ใจอยากพิจารณาต่อ

ตอบ เหมือนกับกินข้าวไม่อิ่ม ก็พิจารณาต่อไป ถ้าอิ่มแล้วมันจะหยุดเอง ถ้าพอใจเห็นผลชัดสบายใจแล้ว จะหยุดเอง ถ้ายังไม่หยุดแสดงว่ายังไม่พอ

ถาม ปล่อยให้มันหยุดอยู่อย่างนั้น

ตอบ ถ้าพอแล้วมันจะหยุดพิจารณาเอง ถ้ายังไม่หยุด แสดงว่ายังไม่พอ ก็พิจารณาต่อไป

....

ถาม รู้สึกว่าพอปฏิบัติไปแล้ว มันก็หยุดอยู่ตรงจุดที่สู้กับเวทนาสู้กันไปๆอยู่อย่างนั้น แพ้บ้างชนะบ้าง

ตอบ อย่าไปสู้มัน ต้องเข้าใจมัน เพราะสู้มันไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน คำว่าสู้นี้ก็หมายถึงว่าอยากจะให้มันหาย

ถาม ใช้ขันติสู้กับมัน แต่ว่าขาดปัญญา

ตอบ อดทนเฉยๆมันทนไม่ได้หรอก ขณะที่เราทนอยู่นั้นกิเลสมันไม่หยุด กิเลสมันอยากจะให้หาย ต้องเอาใจมาทำงานมาบริกรรมพุทโธๆ มาสวดมนต์ เพื่อไม่ให้มีเวลาคิดอยากให้มันหาย หรือแยกกาย แยกเวทนา แยกใจให้ออกเป็น ๓ ส่วน ให้เห็นว่าต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่อย่างไร ต่างฝ่ายเป็นอย่างไร แล้วปล่อยให้เขาเป็นไปตามความจริงของเขา เช่นร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนศาลา ก็ปล่อยร่างกายเหมือนกับเราปล่อยศาลา ศาลานี้เราไม่ไปกังวลกับเขา แดดจะออกฝนจะตกอย่างไร เราก็ไม่ได้ไปมีอะไรกับเขา ปล่อยเขาไป ร่างกายนี้เมื่อนั่งอยู่เฉยๆก็ดีอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาอะไร ก็ปล่อยเขานั่งไป เวทนาจะแสดงอาการอย่างไร ก็ปล่อยให้แสดงไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไปอย่างเดียว อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าทำได้ก็จะไม่มีเวลาคิดอยาก หรือถ้ามันอยาก ก็ถามว่าที่เป็นอยู่นี้มันจะตายหรือ ก็รับรู้มันได้ไม่ใช่หรือ มันเจ็บมันปวดขนาดไหน ก็ยังรู้มันได้ แล้วทำไมจะรู้ต่อไปไม่ได้ ปล่อยให้มันเป็นไป ปัญหาอยู่ที่กิเลสที่ไม่อยากจะรู้ อยากจะให้หายไป อยากจะหนีจากไป ต้องกำจัดตัวนี้ ต้องย้อนมัน เมื่อมันไม่อยากเราก็อยากมันดู ท้าให้มันเจ็บกว่านี้อีก เจ็บเพิ่มขึ้นไปอีก แค่นี้ยังไม่พอ จะได้ไม่กลัว จะได้ไม่อยากให้มันหายไป หรืออยากจะหนีมันไป พร้อมที่จะปล่อยให้มันเป็นไป เป็นมากกว่านี้ก็ได้ เป็นน้อยกว่านี้ก็ได้

เป็นอย่างไรก็ได้ เป็นไปเถิด เราไม่กลัวแล้ว รู้แล้วว่ารับเธอได้ทุกรูปแบบ มาแรงขนาดไหนหรือเบาขนาดไหน ไม่สามารถทำลายใจได้

....

ถาม เคยนั่งภาวนาผ่านเวทนาได้ จิตสงบแล้วเวทนาก็หายไป แต่ไม่ได้เป็นทุกครั้ง

ตอบ แสดงว่าสงบด้วยอุบายของสมาธิ จิตเพ่งอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ไม่สนใจกับเวทนาที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้แยกแยะด้วยปัญญา ว่ามันเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ใจรับรู้ได้ ไม่ต้องกลัวมัน ต่อไปเวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้นมา จะไม่ทำให้จิตใจวุ่นวาย

ถาม ถ้าเป็นแบบนั้น จะทำได้ทุกครั้ง

ตอบ ถ้าเป็นปัญญาแล้วจะทำได้ทุกครั้ง ถ้าเป็นอุบายของสมาธิ ก็ขึ้นอยู่กับสติทำจิตให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ จนจิตสงบลงไม่วุ่นวาย ความเจ็บปวดก็จะหายไปเอง

....

ถาม นั่งภาวนามียุงมากัด พิจารณาว่า ยุงมากินเลือดนิดเดียวไม่ได้เอาชีวิตเรา ให้เป็นทานแล้วกัน มันจะไม่รู้สึกเจ็บ

ตอบ ใช่ เป็นอุบายของเรา เป็นการปล่อยวาง จะคิดแบบไหนก็ได้ขอให้ปล่อยวางได้ ปล่อยให้เขาทำไปตามเรื่องของเขา ก็ถูกแล้ว

แต่ละคนอาจคิดไม่เหมือนกัน บางคนอาจคิดว่าหมอเจาะเลือดไปตรวจ แล้วแต่จะคิด ผลที่ปรากฏเหมือนกัน ใจปล่อยวางไม่รำคาญ ไม่อยากจะให้มันหายไป ปล่อยไปตามเรื่อง แต่ละคนมีวิธีคิดไม่เหมือนกัน อุบายไม่เหมือนกัน ผลที่ต้องการเหมือนกัน คือปล่อยวาง ปล่อยให้กัดไป จิตไม่ฟุ้งซ่าน นั่งต่อไปได้

ถาม ถ้าปัดยุงไป

ตอบ แสดงว่าไม่สงบ ปล่อยวางไม่ได้ ยังต้องไล่เขาไป

....

ถาม นั่งแล้วเป็นเหน็บ มีความรู้สึกว่า ตายเป็นตาย เห็นมันวิ่งหนีไปเลย

ตอบ บางที บางส่วนเกิดจากจิตไปสร้างมันขึ้นมา พอปล่อยปั๊บมันก็ไปเลย ความรังเกียจก็เป็นอุปาทานอย่างหนึ่ง อยากให้มันหายเป็นสมุทัย เป็นวิภวตัณหา ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา จะเป็นอย่างไรก็ไม่รบกวนใจ จะทำให้ถึงจุดนั้นได้อย่างไร ขึ้นอยู่กับอุบายของแต่ละคนที่ต้องคิดขึ้นมาเอง ฟังแล้วลองไปใช้ดู อาจจะใช้ไม่ได้กับเรา อาจจะใช้ได้ ไม่แน่ ต้องไปทดลองดู การปฏิบัติจะเป็นตัวที่จะรับรองผล

....

ถาม เพื่อนบอกว่า เขานั่งได้นานๆ ธรรมดา นั่งเก้าอี้

ตอบ คนที่ผ่านทุกขเวทนาได้ จะรู้ว่าตนเองผ่านได้แล้ว จะไม่หวั่นเกรงกับความทุกข์ต่างๆทางร่างกาย ร่างกายจะเจ็บปวดอย่างไรก็ทนได้ ถึงขั้นตายก็ทนได้ แต่การปลงวางทางร่างกายอีกแบบหนึ่ง คือ ต้องไปอยู่ที่อันตรายเป็นภัยต่อชีวิต ตอนนั้นจิตใจจะระส่ำระสาย ถ้าทำให้สงบไม่ได้ก็อยู่ไม่ได้ ถ้าทำให้สงบได้ก็อยู่ได้สบาย ไม่หวาดกลัวกับอะไรทั้งสิ้น ต้องเข้าใจว่าทำไมต้องนั่งนานๆ ไม่ใช่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นหนึ่ง รู้ว่านี่คือขั้นที่ต้องผ่าน ก็ต้องนั่งนานๆให้ได้ ไปอยู่ป่าก็เพื่อไปปลงสังขารปล่อยวางร่างกาย ความยึดติดในร่างกายในชีวิตต้องไปปล่อย ไปปลงเรื่องเวทนา หลังจากนั้นก็ไปพิจารณาเรื่องอสุภะต่อไป ความไม่สวยไม่งามอย่างนี้ไม่ต้องนั่ง เดินก็ได้รู้อยู่ตลอดเวลา ลืมตาก็เห็นหลับตาก็เห็น มีพระรูปหนึ่งท่านเจริญแต่โครงกระดูก ไม่เห็นคน มีคนถามว่าเห็นคน ๒ คนเดินผ่านมา บอกว่าไม่เห็น เห็นแต่โครงกระดูกเดินผ่านไป ท่านกำลังเจริญอสุภกรรมฐาน ความไม่สวยงามของร่างกาย

....

ถาม ไปภาวนามา ๔ วัน ยังไม่ผ่านเวทนา

ตอบ ไม่เป็นไร พยายามไปเรื่อยๆ เป็นนิสัยของเรา พอเจอความเจ็บจะหนีทันที เราต้องฝืนบังคับมัน ทำไปเรื่อยๆ จะได้ทีละนิดทีละหน่อย ขยับไปเรื่อยๆ อีกหน่อยก็นั่งได้นาน จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็จะรู้สึกเฉยๆ ขอให้ทำไปเถิด อย่าท้อแท้ ใหม่ๆก็เป็นเหมือนมวยอ่อนหัด ขึ้นเวทีชกได้หมัด ๒ หมัดก็โดนนับ ๘ ต้องเอาประสบการณ์มาเป็นครูสอนเรา แล้วก็ทำต่อไป ทำได้

เพราะทุกคนเวลาเริ่มต้น ก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น ล้มลุกคลุกคลานกันไปก่อน

....

ถาม ไปปฏิบัตินั่งสมาธิแล้วไม่ผ่านเวทนานี้ มีความรู้สึกว่า ตัวเองไม่มีขันติ ก็คงจะโกรธ ทำต่อยิ่งไม่ดีใหญ่เลย ทีนี้เท่าที่ได้ฟังท่านอาจารย์ ก็เลยมีความรู้สึกว่า จริงๆไม่ใช่ว่าเราไม่มีขันติ แต่ว่าเราไปเข้าใจผิด คือเราคิดว่า เราจะบังคับมันด้วยพุทโธได้ แต่จริงๆที่ซ่อนอยู่ข้างใต้ คือความไม่อยากจะเจ็บ เพราะฉะนั้นต่อให้มีขันติหรือไม่มีขันติ ก็ไม่ใช่ประเด็น เพราะมันเข้าใจผิด

ตอบ ใช่ ประเด็นอยู่ที่ความไม่ชอบความเจ็บ ถ้าชอบแล้วก็จะทนได้ เวลาไปยืนรออะไรบางอย่างเป็นชั่วโมงๆ ก็ยืนรอได้ ยืนจองหุ้นกันเป็นชั่วโมงก็ยืนรอได้ เราต้องหัดชอบในสิ่งที่เราไม่ชอบ เช่น การรับประทานอาหาร ลองรับประทานในสิ่งที่เราไม่ชอบบ้าง สิ่งที่เราชอบอย่าไปรับประทานมัน อาหารอย่างเดียวกัน คนอื่นทำไมเขากินได้ ทำไมเขาชอบ ทำไมเราไม่ชอบ เขามีความสุข ทำไมเรามีความทุกข์ เพราะเรามีกิเลสมากนั่นเอง เรามีความชอบไม่ชอบมาก ถ้ามีความชอบไม่ชอบน้อย ปัญหาก็น้อย ถ้าไม่มีความชอบไม่ชอบเลยก็สบาย ทุกอย่างได้หมด อะไรก็ได้ เจ็บก็ได้ไม่เจ็บก็ได้ แต่นี่พูดถึงในขณะที่ปฏิบัตินะ เกี่ยวกับเรื่องความเจ็บ พอผ่านเรื่องการปฏิบัติแล้ว ถ้าไม่จำเป็นจะต้องเจ็บก็อย่าไปเจ็บ ถ้านั่งแล้วเจ็บมันปวดก็ขยับได้ แต่การที่เรานั่งแล้วไม่ขยับนั้น ก็เพื่อฝึกให้ใจยอมรับกับความเจ็บ เมื่อรับได้แล้วต่อไปไม่ต้องทนเจ็บก็ได้ เพราะต้องดูแลรักษาร่างกาย ให้มี

ความสมดุลในอิริยาบถทั้งสี่ ไม่ใช่ปล่อยให้เจ็บตลอดเวลาที่ปฏิบัตินั่งทั้งวันทั้งคืนก็ไม่ได้นั่งไปตลอด พอรู้ว่าผ่านแล้วในเรื่องความเจ็บปวดของร่างกายขนาดไหนก็รับได้ ไม่มีปัญหาแล้วก็ไม่ต้องนานๆอีกต่อไป

เหมือนกับหัดรับประทานอาหารที่ไม่ชอบ พอรู้ว่ารับประทานได้แล้ว จะไม่รับประทานอีกก็ได้ แต่รู้ว่าเวลาตกทุกข์ได้ยากต้องกินต้องรับประทานอย่างนั้น ก็รับประทานได้ ไม่มีปัญหาอะไร สิ่งที่ต้องแก้ก็คือปัญหาทางจิตใจ ที่มีปฏิกิริยาต่อต้านกับบางสิ่งบางอย่าง สิ่งที่ต่อต้าน ก็ต้องเลิกต่อต้าน สิ่งที่ยึดติดที่อยากได้ ก็ต้องเลิกยึดติด เลิกอยากได้ ต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบทำ เช่นนั่งสมาธิ สิ่งที่ชอบทำก็เลิกทำ เช่นนั่งดูโทรทัศน์ก็เลิกดู จิตจะได้เข้าสู่ตรงกลาง ตอนนี้ยังเอียงไปด้านความชอบพอชอบทางนี้ก็ไปชังทางนั้น ต้องให้มันอยู่ตรงกลาง ไม่ชอบไม่ชัง ถึงเวลานั้นแล้ว ดูก็ได้ไม่ดูก็ได้ ถึงเวลานั่งสมาธินั่งก็ได้ไม่นั่งก็ได้ ถ้าจิตอยู่ตรงกลาง เพราะการนั่งสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือ ที่จะปรับใจให้เข้าสู่อุเบกขา ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อไม่เอียงไปกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วถ้าหายไป เป็นอะไรไป ก็ไม่เดือดร้อน ถ้าชอบดูโทรทัศน์แล้วโทรทัศน์เสียขึ้นมาก็จะหงุดหงิดใจ แต่ถ้าไม่สนใจตามดูแล้วจะวิเศษขนาดไหน ก็วิเศษตามสมมุติเท่านั้นเอง ความจริงมันไม่ได้วิเศษอะไร เราไปให้ความสำคัญกับมันเอง

……………………………………

ถาม ถ้าไม่ผ่านเวทนา จิตยากที่จะรวมลงได้ ใช่หรือไม่

ตอบ รวมได้ รวมแบบพุทโธๆ ถ้าไม่ผ่านเวทนาก็จะไม่ได้ปัญญา จะได้ธรรมขั้นสมาธิ ยังเป็นโลกิยธรรม เช่นฤาษีต่างๆ อาจารย์ของพระพุทธเจ้าก็ได้สมาธิ ด้วยการเพ่งหรือบริกรรมกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง มีสติจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับคำบริกรรม ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ก็รวมลงได้ แต่ไม่เกิดปัญญา พอเจอเวทนาก็เป็นเหมือนกับที่หลวงตาท่านเล่า ว่าเหมือนหมาเจอเสือ กลัวไปหมดสั่นไปหมดเลย

ถ้าใช้ปัญญาได้แล้ว หมาก็จะกลายเป็นเสือขึ้นมา จะไม่กลัวอีกต่อไป เพราะผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว เกิดมาก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยกันทุกคน จะต้องเจ็บกับเรื่องต่างๆ ที่เราแสวงหาเครื่องอำนวยความสะดวกความสุขกัน ก็เพื่อหนีความทุกข์ทางกายกัน ไม่ว่าจะเป็นพัดลม เครื่องปรับอากาศ ฟูกหนาๆ อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นการหนีความทุกข์กายทั้งนั้น ถ้าไม่หนีเสียอย่างก็อยู่ได้ ไม่มีเครื่องปรับอากาศก็อยู่ได้ ไม่มีเครื่องทำน้ำร้อนก็อาบน้ำได้ ใจถ้าได้ฝึกแล้วก็จะรับได้ ไม่เหลือบ่ากว่าแรง พอผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว จะไม่กลัวเรื่องเจ็บปวด ไม่กลัวเรื่องความตาย พอไม่กลัวความเจ็บแล้วก็ไม่กลัวความตาย ต้องผ่านขั้นนี้ถึงจะปล่อยวางเรื่องแก่เจ็บตายของกายได้อย่างเต็มที่

แต่เรื่องของความสวยงามของกายยังต้องพิจารณาอีก ต้องพิจารณาอสุภะ เพื่อปล่อยวางความหลงยินดีในรูปร่างหน้าตาของคน ไม่ว่าหญิงว่าชาย ว่าเป็นเพียงหนังหุ้มห่อกระดูกหุ้มห่ออวัยวะต่างๆ มีสิ่งปฏิกูลไหลออกมาตลอดเวลา

ถ้าไม่ได้ชำระก็จะส่งกลิ่นเหม็น ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่ และเวลาที่ตายไป เน่าเปื่อยลงไป ยิ่งส่งกลิ่นเหม็นใหญ่ พิจารณาให้เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความรังเกียจ จะได้ไม่แสวงหาคู่ครอง เพราะถึงแม้จิตจะมีสมาธิมีธรรมอยู่แล้วก็ตาม ถ้ายังไม่ได้พิจารณาอสุภะ พอเห็นทีไรก็เกิดความยินดีขึ้นมาได้ทันที เป็นอีกขั้นหนึ่งของการพิจารณากาย ถ้าพิจารณาผ่าน ปล่อยวางความสวยงามของกายได้ เห็นว่าเป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งามได้ ก็จะหมดปัญหากับร่างกายโดยสิ้นเชิง ไม่มีอะไรจะให้พิจารณาอีกต่อไป

จะมีแต่เรื่องที่ยังมีปรากฏอยู่ภายในใจ เป็นกิเลสที่ละเอียด เช่นความยินดีในความสงบ คือรูปราคะและอรูปราคะ ที่ติดสมาธิก็ติดตรงนี้ เพราะมีความสุขมาก แต่ก็ยังมีความทุกข์ปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่รู้ จนกว่าจะได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ผ่านไปแล้ว หรือเห็นเองว่ายังมีงานที่ต้องทำต่อ ยังมีอารมณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจอยู่ ก็ต้องออกจากสมาธิมาพิจารณาเพื่อกำจัดมัน พอพิจารณาก็เห็นคุณค่าของการพิจารณาที่กำจัดความไม่สบายใจได้ก็ติดใจ จึงพิจารณาอยู่เรื่อยไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ยอมพักจิต ก็กลายเป็นความฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็เลยเถิดไป จึงควรหยุดการพิจารณา ให้กลับเข้ามาพักในความสงบก่อน พอพักได้เต็มที่แล้ว ก็จะมีพลัง มีกำลังที่จะพิจารณาขุดคุ้ยหากิเลสที่ละเอียด ที่ซ่อนอยู่ในใจต่อ คือมานะความถือตัว อวิชชาความไม่รู้พระอริยสัจ ๔ ที่ละเอียดก็ทำอย่างนี้ไป สลับไปสลับมา ระหว่างการขุดคุ้ยค้นหากิเลสกับการพักอยู่ในฌาน จะเป็นรูปฌานหรืออรูปฌานก็ดี

พอถอนออกมาแล้วก็พิจารณาต่อ จนกว่าจะทำลายมานะและอวิชชาให้หมดไป เมื่อหมดแล้วก็ไม่มีอะไรให้พิจารณา เพราะไม่มีอะไรสร้างความไม่สบายใจให้อีกต่อไป

....

ถาม เวลาเจ็บป่วยจนทนไม่ไหวแล้ว เราท่องพุทโธๆไปเรื่อยๆ จะใช้ได้ไหม

ตอบ ต้องลองทำตั้งแต่ตอนนี้ดู เวลาเจ็บปวดแล้วพุทโธๆดู ดูว่ามันจะนิ่งหรือไม่ ถ้านิ่งก็ใช้ได้ แต่ต้องนั่งหลายชั่วโมง หลวงตาท่านเคยนั่งถึง ๘ ชั่วโมง เพราะความเจ็บปวดมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับที่เท่ากับตัวหนู จนถึงระดับที่เท่ากับตัวช้าง มีหลายระดับด้วยกัน ถ้าอยากรู้ว่าจะไปไหนตอนที่ตายไปแล้ว ต้องฝึกทำตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไปอยู่ที่น่ากลัวๆ ที่เราต้องปลงตาย ดูว่าปลงได้ไหม ถ้ายอมตายได้แล้วจิตจะนิ่งเลย เวลาตายก็จะเป็นอย่างนั้น จะนิ่งสงบ ไม่หวาดวิตก ถ้ายังตื่นเต้นตกใจ วิ่งกระเจิงไปเลย ก็จะไม่รู้แน่ว่าจะไปเกิดที่ไหน เราพิสูจน์ได้ เราฝึกได้ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กลัวอะไรก็ต้องไปหาสิ่งนั้น กลัวผีก็ต้องไปหาผี กลัวความตายก็ต้องไปหาความตาย กลัวความเจ็บปวดก็ต้องไปหาความเจ็บปวด กลัวความหิวก็ต้องไปหาความหิว กลัวคนดุด่าก็ต้องไปหาคนที่ดุด่า ให้ดุด่าจนจิตนิ่งเฉย ไม่เดือดร้อน เป็นการฝึกจิต จิตมีปัญหากับเรื่องอะไร ก็ต้องแก้ให้ได้

....

การเจริญปัญญาต้องคิดพิจารณา พิจารณาร่างกายในเบื้องต้น พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่าเกิดมาต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา ทำเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความจริง ของสิ่งที่ใจมาสัมผัสมาเกี่ยวข้องด้วย ก็คือขันธ์ ๕ ส่วนแรกก็คือร่างกายเป็นส่วนหยาบมองเห็นได้ง่าย ที่ต้องพิจารณาเพราะใจหลงยึดติดอยู่กับขันธ์ ๕ ว่าเป็นเราเป็นของเรา แล้วเกิดความอยากให้อยู่ไปนานๆ ให้ความสุขกับเราไปนานๆ ซึ่งมันขัดกับความจริง ความจริงแล้วมันไม่อยู่กับเราไปนานๆ มันไม่ให้ความสุขกับเราไปนานๆ มันไม่ใช่เป็นตัวเรา มันไม่ใช่เป็นของเรา ต้องสอนใจ ให้พิจารณาแก้ความหลง ขันธ์ ๕ นี้มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่อยู่กับเราไปตลอด เช่น ร่างกายของเรามันเกิดมาแล้ว มันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ให้พิจารณาไปเรื่อยๆ นี่เป็นธรรมอีกขั้นหนึ่ง

ถาม ตอนที่หยิบข้อธรรมะขึ้นมาพิจารณา ให้เป็นวิปัสสนานี่ ต้องใช้สมาธิแบบไหน

ตอบ ต้องออกมาจากสมาธิก่อน มาอยู่ในจิตปกติก่อน

ถาม ไม่ใช่อยู่ในอุปจาร ออกมาเป็นปกติเลย

ตอบ ออกมาเป็นปกติ มารับรู้ภายนอกก่อน แล้วค่อยพิจารณา ต้องพิจารณาตลอดเวลาเลย ในขณะที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ แทนที่จะปล่อยให้จิตเป็นเครื่องมือของกิเลส ต้องดึงเอามาเป็นเครื่องมือของธรรมะ พอออกจากสมาธิปั๊บ ถ้าไม่เคยพิจารณา

จะกลับไปคิดตามกิเลสทันที กิเลสให้คิดว่า นั่งมานานแล้ว เมื่อยแล้ว หาอะไรมาดื่มสักหน่อย หรือนอนสักหน่อย หรือเปิดวิทยุฟังสักหน่อย นี่ไปทางกิเลสแล้ว อย่าปล่อยให้มันทำอย่างนั้น ต้องดึงมาพิจารณาเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นต้น

……………………………………

ถาม จำเป็นหรือไม่ว่าต้องมีฐานของสมาธิก่อน ต้องตั้งมั่นแน่นหนาก่อนจะพิจารณาทางปัญญา

ตอบ ใช่ เพราะเวลาจะพิจารณาทางปัญญานี่ จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่มีสมาธิ จะถูกอารมณ์ต่างๆฉุดลากไป ให้ไปคิดเรื่องอื่น พิจารณาได้เพียง ๒ หรือ ๓ นาที ก็มีเรื่องอื่นมาฉุดไปแล้ว เผลอไปแล้ว ฉุดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ปัญญาก็จะไม่ได้อยู่คู่กับใจไปตลอด แต่ถ้าสามารถพิจารณาจนอยู่กับใจไปตลอดแล้ว จะไปคิดเรื่องอื่นก็ไม่เป็นไร เพราะต้องการเมื่อไหร่ก็จะมาทันที เหมือนกับได้สะสมเสบียงสะสมกำลังพลไว้พร้อมแล้ว ข้าศึกจะมาตอนไหนก็ไม่เป็นไร ถ้ายังกำลังสะสมกำลังพลอยู่ พอข้าศึกมาก็จะสู้เขาไม่ได้ การเจริญปัญญาเป็นการสะสมพลังให้มีครบ ๑๐๐ พอมีครบ ๑๐๐ แล้ว ก็จะสบายใจ รู้ว่าสามารถรับกับเหตุการณ์ได้

……………………………………

ถาม ปัญญาจะเกิดได้ง่าย ถ้ามีพื้นฐานทางสมาธิที่มั่นคง ใช่หรือไม่

ตอบ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการที่จะคิดตามหลักของเหตุผล บางคนมีสมาธิแล้วก็ไม่ก้าวไปทางปัญญาเลยก็มี เพราะพิจารณาไม่เป็น เพราะไม่ได้รับการอบรมมาในอดีต ไม่ได้ถูกสอนให้คิดตามเหตุตามผล ก็จะช้า มีสมาธิแต่ไปช้า บางคนเคยได้รับการฝึกฝนอบรม ให้คิดตามหลักของเหตุผลมาแล้ว เช่นพวกที่เก่งทางด้านวิทยาศาสตร์นี่ เขาคิดตามหลักเหตุผล ถ้ามาศึกษาทางพระพุทธศาสนา แล้วทำจิตให้สงบได้ เขาจะไปได้เร็ว จะพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างรวดเร็ว แต่คนที่ไม่เคยพิจารณาแยกแยะอะไรเลย เห็นอะไรก็จะเห็นอย่างนั้น เห็นต้นไม้ก็จะเห็นต้นไม้ ไม่รู้ว่าต้นไม้มาจากอะไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร แต่ถ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์ เขาจะวิเคราะห์ไปที่ต้นเหตุเลย ว่ามาจากเมล็ดที่ใส่ลงไปในดิน เมื่อดินได้น้ำได้แดดได้อากาศ ก็ค่อยเจริญงอกงามขึ้นมา จะพิจารณาเห็นเป็นระบบไปเลย จะเห็นว่าเจริญเติบโตไปถึงระยะหนึ่งแล้ว ก็จะตายไป นี่คือเรื่องของปัญญา ต้องเห็นทุกขั้นตอนของสิ่งนั้น จะได้เห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่ามันเปลี่ยนแปลง ถ้าไปรักไปชอบ ก็จะไม่สบายใจ เช่นปลูกต้นไม้ราคาแพงๆ จะห่วงเวลาไม่อยู่บ้าน ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าเป็นแค่ดินน้ำลมไฟ ราคาเป็นสมมุติ ความจริงมันไม่มีราคาหรอก ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันเป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟ มนุษย์เรามาสมมุติกันขึ้นมาให้มันมีราคาต่างๆ

การที่ว่ามีสมาธิแล้วจะไปเร็วทางปัญญาโดยอัตโนมัตินี่ ก็ไม่ใช่ บางคนก็ไปเร็ว บางคนก็ไปไม่เร็ว บางคนติดในสมาธิก็มี หรือไปหลงในสมาธิที่ไม่ถูกก็มี เช่นคุณแม่แก้วนี่ ท่านก็ไปหลงในนิมิตต่างๆ โชคดีที่มีอาจารย์คอยเตือน มีหลวงตาคอยเตือน

คอยห้ามไม่ให้ไปยินดีไปติดอยู่กับในนิมิตต่างๆ ให้ทำสมาธิให้จิตสงบ อย่าไปรู้อย่าไปเห็นอะไร ถ้าจะไปรู้เห็นอะไรก็อย่าไปตามมัน ให้ดึงจิตกลับเข้ามาสู่ความสงบ พอออกจากความสงบก็สอนให้พิจารณาร่างกาย สอนให้พิจารณาอย่างไรถึงเป็นอนิจจังก็สอนให้ดูว่าคนเราเกิดมาต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนแก่ เป็นคนตายไป ตายไปแล้วถ้าทิ้งไว้ในป่าช้า ก็ค่อยๆบุบสลายหายไปหมด ถึงจะเห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ถ้าพิจารณาไม่เป็นก็ต้องอาศัยอาจารย์ที่ได้ผ่านมาแล้วสอน ท่านรู้จักวิธีพิจารณา ท่านก็จะสอนวิธีพิจารณาให้ คุณประโยชน์ของครูบาอาจารย์ก็อยู่ตรงนี้ ถ้าท่านไม่ชำนาญ ก็จะไม่สามารถสอนได้อย่างละเอียด ก็จะพูดแบบรวมๆ ให้ไปขยายความเอาเอง

....

ถาม ถ้าได้เพียงขณิกสมาธิจะพอไหมที่จะพิจารณา

ตอบ ก็พอได้ แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น ถ้าเป็นขณิกะจะพิจารณาได้ไม่นานก็จะฟุ้ง ต่อไปเมื่อนั่งสมาธิชำนาญขึ้น ก็จะอยู่ในความสงบได้นานขึ้น เวลาพิจารณาก็พิจารณาได้นานขึ้น เหมือนเวลาพักผ่อน ถ้าพักผ่อนชั่วโมงหนึ่ง ออกมาทำงานก็อาจทำงานได้เพียงชั่วโมงเดียว ถ้าพักผ่อน ๘ ชั่วโมงก็จะทำงานได้ ๘ ชั่วโมง เวลาที่อยู่ในสมาธิจะเป็นตัวชี้ว่า จะทำงานทางด้านปัญญาให้เกิดผลได้มากน้อยเพียงไร

....

ถาม ถ้าจิตไม่รวม เราก็จะพิจารณาไม่ได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ได้ แต่เป็นเหมือนมีดที่ไม่คม คนตัดก็ไม่มีแรง ตัดได้ทีละนิดทีละหน่อย แต่จะไม่ขาด ต้องทำไปเรื่อยๆ ต้องซ้อมไปก่อน ซ้อมนั่งสมาธิซ้อมใช้ปัญญา ควรบำเพ็ญสมาธิและปัญญาสลับกันไป ช่วงนี้นั่งสมาธิ ช่วงหน้าก็พิจารณา ถึงแม้ยังตัดไม่ได้ พิจารณาเพื่อให้เกิดความชำนาญ พอจิตรวมแล้วปัญญาจะไปได้อย่างรวดเร็ว ต้องทำสลับกันไป

....

ถาม การทำสมาธิสลับกับการพิจารณา ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาธิที่จิตรวมเป็นหนึ่งก่อนใช่หรือไม่ คือพิจารณาสลับไปสลับมาได้เลย ถึงแม้จิตยังไม่รวมก็ตาม

ตอบ ถ้าไม่รวมจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร การรวมของจิตนี้ เป็นเหมือนการทำตาชั่งให้อยู่ตรงศูนย์ ตรงอุเบกขา เวลาพิจารณาจะเที่ยงตรงเหมือนกับตาชั่ง ถ้าเอียงไปทางบวกหรือทางลบ เวลาเอาของไปชั่งน้ำหนัก จะไม่ได้น้ำหนักที่แท้จริง ถ้าของหนัก ๑๐ กิโลฯ แต่ตาชั่งเอียงไปทางบวก ๑ กิโลฯ เวลาชั่งจะหนัก ๑๑ กิโลฯ จะไม่ได้ ๑๐ กิโลฯ ถ้าลบ ๑ กิโลฯ เวลาชั่งจะได้ ๙ กิโลฯ ใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่รวมเป็นอุเบกขา จะมีอคติทั้ง ๔ คือรักชังกลัวหลงอยู่ เวลาพิจารณาจะถูกอคติทั้ง ๔ นี้หลอกล่อ ทำให้ไม่สามารถตัดได้

....

ถาม ถ้าพิจารณาพอแล้วหยุดแล้ว ควรปล่อยไปแบบนี้ แล้วนั่งสมาธิต่อ

ตอบ จะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้ ลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรมก็ได้ ถ้าจะนั่งก็ต้องแก้ปัญหาที่ตามมาคือทุกขเวทนา พอนั่งต่อจะเจ็บปวดขึ้นมาอีก ก็ต้องพิจารณาว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ต้องปล่อยวาง จะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป อย่าไปกลัวความเจ็บ อย่าไปรังเกียจความเจ็บ อย่าไปอยากให้มันหาย มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไป ภาวนาต่อไป กลับมาพิจารณาร่างกายก็ได้ แยกแยะร่างกายให้ออกจากเวทนา ออกจากใจ ว่าทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นคนละส่วนกัน เป็น ๓ สภาวธรรม เวทนาก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง กายก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ใจก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่ ร่างกายมีหน้าที่นั่งก็นั่งไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รับรู้ไป เวทนามีหน้าที่แสดงก็ปล่อยเขาแสดงไป ไม่ต้องไปก้าวก่ายกัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ไป ใจก็รู้อยู่เฉยๆ อย่าไปอยากให้เวทนาหายไป อย่าไปรังเกียจเวทนา ยอมรับเขาเหมือนกับรับสุขเวทนา สุขเวทนาเราไม่รังเกียจฉันใด เราก็ไม่ควรไปรังเกียจทุกขเวทนา

ถ้าให้ความเสมอภาคระหว่างทุกขเวทนากับสุขเวทนา ใจก็จะมีความสุข จะอยู่เฉยได้ ถ้าไม่ให้ความเสมอภาค เลือกที่รักมักที่ชัง เวลาสุขเวทนาต้อนรับเต็มที่ เวลาทุกขเวทนา พยายามขับไล่ไสส่ง ถ้าเขาดื้อไม่ยอมไป เราก็วุ่นวายใจ อย่าไปขับไล่ไสส่ง ต้อนรับเขาเหมือนต้อนรับสุขเวทนา ถ้าทำใจได้อย่างนั้น ใจจะสบาย จะผ่านทุกขเวทนาไปได้ ถ้าผ่านไปได้ ก็ผ่านอุปสรรคหลักที่ขวางการปฏิบัติของเรา พอผ่านทุกขเวทนาไปได้ ต่อไป

จะไม่กลัวอะไร ไม่กลัวความเจ็บปวด ไม่กลัวความอดอยากขาดแคลน ไม่กลัวความหิว เพราะเป็นทุกขเวทนาทั้งนั้น เมื่อผ่านไปได้ต่อไปจะเฉยกับสิ่งเหล่านี้ เฉยกับความเจ็บปวดของร่างกาย ร่างกายจะเป็นอย่างไรไม่หวาดวิตก ไม่กลัว เพราะรู้ว่าผ่านมาได้แล้ว พยายามทำใจให้เป็นอุเบกขาท่ามกลางทุกขเวทนาให้ได้ เขาเกิดมาแล้วเดี๋ยวเขาก็ดับไป เหมือนทุกสิ่งทุกอย่าง สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวลาเรานั่งคุยกันจะนั่งได้นานกว่าตอนนั่งคนเดียว นั่งคนเดียวได้ไม่กี่นาทีก็อยากขยับแล้ว เพราะใจไม่มีอะไรเกาะ แต่เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม จะมีเรื่องให้ใจเกาะ ก็เลยไม่สนใจกับเวทนาทางร่างกาย

เวลาเจอทุกขเวทนา นั่งเฉยๆไม่ได้ ต้องพิจารณาต้องแยกแยะว่าร่างกายเป็นอะไร เป็นวัตถุไม่ใช่หรือ มาจากดินน้ำลมไฟ ไม่ต่างกับเสาเก้าอี้ข้าวของต่างๆ จะตั้งอยู่ตรงไหน นานเท่าไรก็ไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดอย่างไร ร่างกายก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ความเจ็บปวดไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ผู้ที่รับรู้ความเจ็บปวดก็เพียงแต่รับรู้ เหมือนกระจกที่สะท้อนภาพเท่านั้นเอง ภาพจะเป็นภาพชนิดไหน กระจกไม่มีความรู้สึกอะไรกับภาพที่ปรากฏขึ้นในกระจก ภาพคนยิ้มก็เป็นภาพ ภาพคนทำหน้ายักษ์ก็เป็นภาพเหมือนกัน กระจกก็เฉยๆ สะท้อนภาพจริง ใจก็ควรสะท้อนความจริง รับรู้ความจริง สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ไม่ต้องไปเข้าข้าง พอสุขก็ไปเข้าข้าง พอเป็นทุกข์ก็ไปต่อต้าน แสดงว่าใจไม่เที่ยงธรรม มีอคติ มีรัก มีชัง สิ่งที่ต้องกำจัดคือความรักความชังที่มีอยู่ในจิต ให้เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ถ้าเข้าใจ

แล้วทำได้ จิตจะนิ่งเฉย เวทนาจะดับหรือไม่ จะไม่กระทบกระเทือนใจ ต่างฝ่ายต่างอยู่ กายก็นั่งไปเรื่อยๆ เวทนาก็แสดงไปเรื่อยๆ ใจก็รู้ไปเรื่อยๆ เพราะกิเลสตัวรักตัวชัง ถูกกำจัดด้วยปัญญา นี่คือผลที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาแยกแยะกาย เวทนาใจ ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของเขาไป

....

ถาม ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาแล้ว กลับไปเข้าสมาธิใหม่ แล้วกลับมาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ในระหว่าง ๒ ช่วงนี้อาจจะไม่ต่อกันก็ได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ได้ ปัญหาที่ยังแก้ไม่ได้ ก็ต้องกลับมาแก้ให้ได้ ยังตัดคนนี้ไม่ได้ ยังรักคนนี้ยังหวงคนนี้อยู่ แต่เขาสร้างความทุกข์ให้กับเราเหลือเกิน ต้องมองให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ เห็นว่าเป็นทุกข์ให้ได้ พอเห็นเต็มที่แล้วก็จะตัดได้

....

ถาม ถอยออกมาแล้วก็พิจารณา พิจารณาแล้วก็กลับไปเข้าสมาธิใหม่ ทำอย่างนี้ตลอดเวลาใช่หรือไม่

ตอบ ต้องสลับกันทำ อย่าทำอย่างเดียว ทำอย่างเดียวเหมือนกับเดินขาเดียว ปัญญากับสมาธิเป็นเหมือนเท้าทั้ง ๒ ข้างของเรา เวลาก้าวเท้าซ้าย ก็ใช้เท้าขวายัน เวลาก้าวเท้าขวา ก็ใช้เท้าซ้ายยัน สลับกันไป ถ้าพิจารณาอย่างเดียวจิตจะล้าจะเพลีย จะหมดความสงบ จะไม่เป็นเหตุเป็นผล จะฟุ้งซ่านขึ้นมา

เป็นอุทธัจจะขึ้นมา ตอนนั้นต้องกลับไปทำสมาธิให้สงบตัวลง พักจิตให้ได้กำลัง เหมือนกับคนตัดไม้ เวลาตัดใหม่ๆ มีดก็คม คนตัดก็มีแรง พอตัดไปสักระยะหนึ่ง มีดก็จะทื่อ คนตัดก็จะเมื่อยล้าหมดแรง ก็ต้องหยุดพัก กินข้าว พักผ่อนหลับนอน ลับมีดให้คม แล้วค่อยออกไปตัดไม้ต่อ การพิจารณาปัญญาเพื่อตัดกิเลส ก็เป็นเหมือนกับการตัดไม้ ตอนพิจารณาใหม่ๆ ก็เป็นเหตุเป็นผล เพราะจิตมีความสงบ มองอะไรก็มองไปตามความจริง แต่พอความสงบหายไป ความหลงก็จะเข้ามาแทนที่ อารมณ์ก็จะเข้ามาแทนที่ พอจะให้ตัดก็จะเสียดาย ตัดไม่ลง

....

ถาม ถ้าไม่ได้ถอยกลับไปที่สมาธิ มันฟุ้งไปนี่ ถึงขั้นวิปลาสได้ไหม

ตอบ ได้ ถ้าไม่เข้าสมาธิ บางคนพอออกทางปัญญาแล้ว ก็ไม่กลับไปทำสมาธิเลย คิดว่าได้สมาธิแล้ว ก็เลยพิจารณาอย่างเดียว จนเกิดอุทธัจจะ แม้แต่ขั้นของพระอนาคามีที่บำเพ็ญเพื่อเป็นพระอรหันต์นี้ ก็ยังมีอุทธัจจะอยู่ อุทธัจจะนี้มีอยู่ ๒ ระดับคือ ของปุถุชน ๑ เป็นนิวรณ์ และของพระอนาคามี ๑ เป็นสังโยชน์ เวลาพิจารณาเพื่อทำลายอวิชชา ต้องคุ้ยเขี่ยขุดค้น พิจารณาไม่หยุดไม่หย่อน จนฟุ้งซ่านขึ้นมาในใจ แต่ต่างจากความฟุ้งซ่านของขั้นปุถุชน เป็นความฟุ้งซ่านที่ละเอียด บางทีบำเพ็ญเพียรแบบไม่นอนเลย อย่างหลวงตาท่านเล่าว่า ท่านเคยพิจารณา ๓ คืน ๓ วันไม่หลับไม่นอนเลย จนเลยเถิดไป จึงต้องย้อนกลับเข้ามาทำจิตให้สงบก่อน เพราะพิจารณาไม่ได้ผลแล้ว ต้องย้อนกลับเข้ามาทำจิตให้สงบ ระงับความฟุ้งซ่าน ระงับ

อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นมา ทำให้ไม่เห็นความจริง พอสงบแล้วค่อยออกมาพิจารณาใหม่ จะเห็นคำตอบของปัญหาที่ติดอยู่ แม้แต่ในทางโลก เวลามีปัญหาเครียดๆมากๆ คิดอย่างไรก็แก้ไม่ได้ ก็เลยวางไว้ก่อน ไปดูหนัง ไปนอน ไปกินข้าว ไปเที่ยวไปเล่นสักพักหนึ่ง ไม่ไปคิดถึงมัน พอพักผ่อนเสร็จแล้วกลับมาดูปัญหา ก็จะเห็นช่องทางแก้ได้ เพราะบางทีจะแก้แบบนี้แบบเดียว ซึ่งแก้ไม่ได้ พอได้ปล่อยวางสักพัก ไปพักผ่อนหย่อนใจ พอกลับมาดูปัญหาใหม่ ก็จะเห็นว่าถ้าทางนี้ไปไม่ได้ ไปอีกทางก็ได้ ทำไมไม่ไปทางนั้นเล่า สมาธิกับปัญญาจึงเป็นของคู่กัน เป็นเพื่อนกัน สนับสนุนกันและกัน สมาธิสนับสนุนปัญญาเพื่อให้แหลมคมและมีพลัง ปัญญาเป็นตัวที่จะตัดกิเลส เพราะสมาธิตัดไม่ได้ ถ้าได้สมาธิแล้วไม่ออกทางปัญญาเลย กิเลสก็จะไม่ตาย เวลาทำสมาธิ กิเลสจะถูกกำลังของสมาธิกดเอาไว้ เหมือนกับไม่มีกิเลสเลยในขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิ ถ้าไม่เอาจิตมาคิดในทางปัญญา มันก็จะไปในทางกิเลสเหมือนเดิม ไปโลภไปโกรธไปหลงเหมือนเดิม ไม่ได้ตัดอุปาทานความผูกพันกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นของภายนอกบุคคลภายนอก หรือของภายใน

....

ถาม ไม่รู้ว่าจะพิจารณาตรงไหน

ตอบ พิจารณาความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง พิจารณาร่างกายก่อน ร่างกายของคนรอบข้าง พิจารณางานที่ทำอยู่ว่าถาวรหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ บริษัทเปิดได้ก็ปิดได้

ถาม ให้พิจารณาไตรลักษณ์

ตอบ พิจารณาไตรลักษณ์ของสิ่งภายนอกก่อน รูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ว่ามีการเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่กับเราไปตลอด อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปเสียดาย ได้อะไรมาแล้วสักวัน ก็ต้องจากเราไป คนบางคนไม่มีลูก ก็ไปซื้อหมามาเป็นลูก พอหมาตายก็ร้องห่มร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ สักพักหนึ่ง ก็ลืมไป ก็ไปซื้อตัวใหม่มาเลี้ยงอีก ไม่จดจำ ไม่พิจารณาว่าเป็น ไตรลักษณ์ ไม่เห็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่ได้พิจารณา ถ้าพิจารณา เห็นชัดแล้ว ก็จะไม่ซื้อหมามาเลี้ยงอีก คนเราเวลาเหงาก็อยาก จะมีเพื่อน มีอะไรทำ อยู่เฉยๆไม่ได้ ถ้าทำสมาธิได้ ก็ไม่ต้องมี เพื่อนแก้เหงา เพราะสมาธิเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด อยู่คนเดียวก็ นั่งสมาธิไป พอจิตสงบก็มีความสุข พอมีสมาธิแล้วจะตัดง่าย จะเห็นโทษ จะเห็นทุกข์ จิตกระเพื่อมขึ้นมาก็จะเห็นชัด เวลาทุกข์กับอะไรจิตจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที ถ้าไม่มีสมาธิจะ ไม่เห็น เพราะกระเพื่อมตลอดเวลา จึงไม่เห็นความแตกต่าง ระหว่างความกระเพื่อมและไม่กระเพื่อม

ถาม ถ้าเราดูเราก็จะรู้ว่ามันกระเพื่อม

ตอบ เมื่อรู้ว่ามันกระเพื่อม ก็ต้องหาวิธีทำไม่ให้มันกระเพื่อม ดูว่า มันเกิดขึ้นเพราะอะไร มันก็ต้องเกิดจากการไปหลง ไปยึดติด ไปอยากอะไรสักอย่าง เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์ ต้องพิจารณา ให้เห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะไม่กระเพื่อม เช่นกลัวตาย ก็ดูร่างกายว่ามันจะตายหรือเปล่า พอรู้ว่าร่างกาย

ต้องตายแล้วปล่อยมันได้ มันก็จะไม่กระเพื่อม ถ้าไม่รู้ว่าปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปหาที่บังคับให้เราปล่อย ต้องไปที่น่ากลัวๆ

....

ถาม เวลาพิจารณา ถ้าออกนอกไตรลักษณ์หรือร่างกาย ก็ถือว่าฟุ้งซ่านแล้ว ต้องเข้ามาข้างใน

ตอบ ถูกแล้ว หลงทางแล้ว ต้องมองให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังก็ได้ เห็นว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หรือจะพิจารณาด้านของความทุกข์ก็ได้ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ แล้วก็จะเห็นว่าทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ถ้าไม่มีความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย

....

ถาม ที่ให้พิจารณาไตรลักษณ์ ก็เพื่อคลายอุปาทาน

ตอบ ใช่ ถ้าเป็นเพียงสมาธิจะหยุดตัวที่จะไปหาไม่ได้ ต้องหยุดมันด้วยไตรลักษณ์นี้ บอกว่าสิ่งที่เราไปหานี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เหมือนยาเสพติด อย่าไปหามัน เป็นความสุขก็จริง แต่เป็นความทุกข์มากกว่า เพราะมันไม่เที่ยง สุขเดี๋ยวเดียว แล้วก็

หมดไป เดี๋ยวก็ต้องเสพใหม่อีก ถ้าไม่ได้เสพก็ยิ่งทุกข์ใหญ่ ต้องพิจารณาอย่างนี้

....

ถาม มันเกี่ยวกันไหม ที่ได้ภาวนาได้ทำความเพียรมา ถึงจะรู้ว่าต้องพิจารณาอย่างไรแล้วก็วางมันได้ หรือว่ามันผุดขึ้นมาเอง

ตอบ แล้วแต่ว่าเคยทำมาหรือไม่ ถ้าเคยทำมาในอดีตพอได้ฟังปุ๊บก็เข้าใจ จะทำได้ง่าย ทำได้เร็ว ถ้าไม่เคยทำมาก่อน ก็ต้องเริ่มฝึกใหม่ ก็ยาก บางคนฟังเทศน์ครั้งเดียวก็บรรลุได้ เหมือนกับได้ไฟมาจุดเชื้อเก่า ที่มีอยู่แล้วให้ลุกขึ้นมา ถ้าไม่มีเชื้อเก่าจุดอย่างไรก็ไม่ลุก ต้องสร้างเชื้อใหม่ขึ้นมา ต้องเริ่มต้นที่พุทโธๆไปก่อนจนกว่าจิตจะสงบ แล้วค่อยพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไปเรื่อยๆ ปล่อยวางไปเรื่อยๆตามลำดับ ถ้าตายไปก่อนที่จะสำเร็จ ไปเกิดชาติหน้า ก็ไปทำต่อ ถ้ามีคนมาสอนต่อก็จะจุดเชื้อไฟเก่าให้ลุกขึ้นมา ถ้าไม่มีใครสอนก็ต้องรอไปก่อน เช่นไปเกิดในสมัยที่ไม่มีพระพุทธศาสนา หรือไม่ได้พบเหตุการณ์ที่ทำให้เชื้อไฟเก่าลุกขึ้นมา เช่นเห็นคนตาย ที่ไปกระตุ้นสัญญาเก่า ที่เคยพิจารณามาก่อน ให้ตื่นขึ้นมา อย่างเราตอนที่เป็นเด็กเรียนหนังสือ ตอนนั้นอายุสัก ๑๒ ขวบ มีเพื่อนนักเรียนตายไป ไปงานศพเขา ที่เปิดโลงศพให้คารวะ ก็มีความคิดผุดขึ้นมาในใจว่า ต่อไปเราก็ต้องตายเหมือนเขา ต้องตายหมดทุกคน พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ก็เลยพิจารณาไปเรื่อยๆ เหมือนกับได้ไฟ จนรู้สึกเฉยๆกับความตาย ถึงแม้ยังไม่หายจากความกลัวตาย เพราะยังไม่ได้เจอเหตุการณ์ที่ทำให้ปลง แต่อย่าง

น้อยก็ปลงในทางทฤษฎี ว่าเราต้องตาย เพราะมีเชื้อที่จะรับกับเหตุการณ์นี้ แต่ยังปลงไม่ได้หมด

ถาม เป็นสัญญาใช่ไหมคะ สัญญาในทางทฤษฎี

ตอบ ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ ก็ยังเป็นสัญญาอยู่ เป็นจินตมยปัญญา ถ้าเป็นภาวนามยปัญญา จะไม่รู้สึกอะไรเลย จะตายเมื่อไหร่ จะไม่รู้สึกอะไรเลย ไม่สะทกสะท้านกับความเป็นความตายเลย ก็ต้องพิจารณาทางด้านอสุภต่อไป เพื่อตัดความยินดีในกาม คือ กามราคะ

....

ถาม ในการปฏิบัติ ถ้าจะไปถึงขั้นที่ ๑ จะต้องมีอะไรที่จะทำให้เราไปถึงได้

ตอบ ในขั้นต้น จิตต้องสงบก่อน จิตสงบเป็นสมาธิ แล้วก็เริ่มพิจารณาร่างกาย ว่าแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา แล้วก็ทดสอบดูว่าปล่อยวางได้หรือเปล่า เช่นไปอยู่ในป่าคนเดียว ไปอยู่ในป่าช้า ไปอยู่แถวที่มีภัยอันตราย มีเสือมีงู แล้วก็ยอมตาย อะไรจะมากัดมากินก็ไม่เสียดาย ถ้าปล่อยได้มันก็จะหลุด ก็จะปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง นี่ก็ขั้นหนึ่ง ขั้นไม่กลัวตายนี่ก็ขั้นหนึ่ง ขั้นต่อไปก็ความยินดีในความสวยงามของร่างกาย เห็นคนนั้นคนนี้ว่าสวยว่างาม ให้ความสุขกับเรา ก็อยากจะได้เขามาเป็นคู่ครอง ขั้นนี้ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเขาน่าเกลียดน่ากลัว มีสิ่งที่ไม่น่ามองอยู่ภายใต้ผิวหนัง มีอวัยวะ

ต่างๆที่น่ารังเกียจถูกหุ้มห่ออยู่ ต้องมองให้เห็นมองทะลุเข้าไป ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ที่จะหาความสุขจากร่างกายของคนอื่น ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง แล้วก็ยังมีขั้นอื่นอีก ถ้าเรายังคิดว่าเราดีกว่าเขา เลวกว่าเขา ต่ำกว่าเขา สูงกว่าเขา ก็จะรู้สึกต่ำต้อยเวลาเจอคนที่ดีกว่าเรา เวลาเจอคนที่ต่ำกว่าก็จะรังเกียจเขา เป็นทุกข์ภายในใจ ต้องเข้าใจว่ามันเป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง เรื่องความรวยความฉลาด เป็นเรื่องของบุญของกรรมของแต่ละคนที่ได้สะสมมา แต่ใจนี่เหมือนกัน ธรรมชาติของใจของทุกคนเหมือนกันหมด เป็นธาตุรู้เหมือนกันหมด เหมือนกับร่างกายของทุกคน มาจากธาตุ ๔ ด้วยกันทั้งนั้น แต่เนื่องจากบุญกรรมปรุงแต่ง เลยทำให้ร่างกายของแต่ละคน มีความสวยงาม มีความน่าเกลียด ไม่เหมือนกัน มีผิวพรรณสดใสผ่องใสไม่เท่าเทียมกัน แต่มาจากวัตถุอันเดียวกัน มาจากดินน้ำลมไฟ

ถ้ามองทางรากฐานของร่างกาย ก็จะเห็นว่าเหมือนกัน เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ รากฐานของใจก็คือธาตุรู้เหมือนกัน เพียงแต่จะรู้มากรู้น้อย จะฉลาดมากฉลาดน้อย แต่ก็เป็นธาตุรู้เหมือนกัน มีความสุขมีความทุกข์มากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับบุญกับกรรม เวลาที่เห็นอะไรแล้วเกิดความทุกข์ ก็ต้องมองไปที่ความจริงที่ไม่แตกต่างกัน ไม่สูงไม่ต่ำกว่ากัน เท่ากันหมด เพียงแต่หลงติดอยู่ในภาพของสมมุติ ที่ทำให้แตกต่างกัน มีสูงมีต่ำ เมื่อรู้แล้ว ต่อไปจะรู้สึกเฉยๆกับคนที่สูงกว่าหรือต่ำกว่าหรือเท่าเรา รู้ว่าเหมือนกัน เป็นธาตุรู้เหมือนกัน เป็นใจเหมือนกัน ก็จะไม่ยึดติดในตัวตน ต้องพิจารณาไปปฏิบัติไป อะไรที่ทำให้

ทุกข์ภายในใจ ก็ต้องแก้ไปเรื่อยๆ แม้กระทั่งความสุขอันละเอียดที่มีอยู่ภายในใจ ก็ไม่ได้เป็นความสุขที่ถาวร ถ้าไม่รู้ก็จะคิดว่านี่คือความสุขที่แท้จริง ก็จะพยายามรักษามัน ยิ่งรักษามันยิ่งเกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ เพราะความที่อยากจะรักษามัน ต้องเข้าใจว่าความสุขแบบนี้ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์อยู่ เป็นความสุขขั้นละเอียดในจิตใจที่เกิดจากการชำระกิเลสส่วนหยาบหมดไป แต่ยังมีกิเลสส่วนละเอียดเหลืออยู่ ที่ทำให้เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีความสุขทุกข์เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ ก็ต้องพิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่า เป็นสมมุติ เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ยึดไม่ติด ปล่อยได้ ก็จะผ่านไปได้ ถึงจะเจอความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อถึงที่นั่นแล้ว ก็รู้ว่าถึงจุดหมายปลายทางแล้ว

....

ถาม ท่านอาจารย์สอนว่า ถ้าหยุดคิดหยุดปรุงไม่ได้ ให้เข้าหาไตรลักษณ์ ทำไปแรกๆ จะไล่เหตุผลไปเรื่อยๆ พอสุดท้ายก็มาลงที่ไตรลักษณ์ พอทำบ่อยเข้า ขั้นตอนลดลงไปเรื่อยๆ จะเร็วขึ้นเรื่อยๆ พอคิดปั๊บก็ลงไปที่ไตรลักษณ์เลย

ตอบ ถูกต้อง สติปัญญาจะเร็วขึ้นจนเหมือนฟ้าแลบ ปั๊บเดียว พออะไรเกิดขึ้นมา กำหนดปั๊บ มันปล่อยเลย รู้ว่าต้องทำอะไร เมื่อก่อนไม่รู้ พอนึกถึงไตรลักษณ์มันปล่อยทันที แต่ตอนนี้ไตรลักษณ์ยังไม่อยู่กับเราตลอดเวลา เพราะเรายังยึดติดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังหลงกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เราจะใช้ปัญญาเวลาที่มันทุกข์

เท่านั้น พอเราใช้มันแล้ว เราก็จะมีภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับเรื่องนั้น เรื่องนั้นจะไม่เป็นปัญหากับเราอีกต่อไป

....

ถาม ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเราถนัด มีอะไรที่จะทำให้เราพิจารณาเรื่องนี้ได้เร็วขึ้น จะได้ไม่เสียเวลามาก จะรู้ตัวเองได้หรือเปล่า

ตอบ ต้องลองทำไป เรื่องของปัญญาก็ดูความไม่เที่ยง ดูการเปลี่ยนแปลงของสภาวะต่างๆ ดูว่าไม่มีตัวตน ดูว่ามันให้ความทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่ยินดี ไม่ยึด ไม่ติด ไม่ต้องการ

....

ถาม ถ้าคิดทางด้านปัญญา ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ต้องสรุปลงที่ไตรลักษณ์ทั้งหมดใช่หรือไม่

ตอบ ต้องเห็นไตรลักษณ์ ถึงจะปล่อยวางได้ เช่นเห็นเงินว่าเป็นเพียงกระดาษ เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ

ถาม เห็นความเป็นจริงของมัน ไม่ได้เห็นสมมุติ

ตอบ เดือดร้อนเพราะความอยาก ถ้าลดความอยากได้ ก็จะลดความเดือดร้อนลงไปได้ ส่วนใหญ่ไปอยากกับสิ่งต่างๆกัน เพราะหลงคิดว่ามันให้ความสุขกับเรา ก็เลยเดือดร้อนกัน เช่นต้องมีรถ เราคิดว่ามีรถแล้วจะมีความสุข จะไปไหนมาไหนได้สะดวก

รวดเร็วสบาย แต่ไม่คิดว่าทำไมไม่อยู่แบบไม่ใช้รถดู ไม่อยาก ไปไหนเสียอย่าง ก็ไม่ต้องใช้รถแล้ว อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ไปไหน ก็ไม่ต้องใช้รถ เมื่อไม่ใช้รถก็ไม่ต้องผ่อนรถ ไม่ต้องเติมน้ำมันรถ

....

ถาม ที่ท่านอาจารย์สอนให้พิจารณามาตลอดก็เพื่อให้เกิดปัญญา

ตอบ มาแก้ความรู้เดิมที่ผิด แก้ความหลงผิด ที่เห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นสุข ถ้าพิจารณาจนติดอยู่กับใจตลอดเวลา ก็จะเป็นปัญญา ถ้ายังขาดๆหายๆอยู่ ก็ยังไม่เป็นปัญญา ยังใช้ประโยชน์ไม่ได้

ถาม ปัญญามันหาย

ตอบ แสดงว่ากำลังของปัญญายังไม่มากพอ ยังพิจารณาไม่ถี่ ท่านจึงสอนให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่ากับเรื่องอะไรก็ตาม ถึงจะทันกัน

....

ถาม ในการพิจารณานี่ไม่จำเป็นต้องหลับตาหรือนั่งตลอด

ตอบ ไม่จำเป็น ดูในใจ ดูการทำงานของกิเลส ที่สร้างความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เช่นคิดว่าเราดีกว่าเขา สูงกว่าเขา ต่ำกว่าเขา

ด้อยกว่าเขา พอด้อยกว่าก็น้อยเนื้อต่ำใจ เวลาสูงกว่าก็หยิ่งผยอง ภูมิอกภูมิใจ หลงระเริง ซึ่งเป็นกิเลสทั้งนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นชัดแล้วตัดมันไป ส่วนอวิชชาก็คือการไม่เห็นความทุกข์อันละเอียด ที่มีซ่อนอยู่ในใจ เพราะใจในขณะนั้นมีความสุขมาก จนคิดว่าไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย แต่ความสุขนั้นยังเปลี่ยนได้ ยังหายไปได้ มีความทุกข์ขึ้นมาแทนได้ แต่เป็นแบบที่ละเอียดมาก ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่เห็น ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาดูอยู่เรื่อยๆ ก็จะเห็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเข้าใจและปล่อยวางได้

....

ถาม พิจารณาปล่อยวางมันจะเกิดขึ้นมาเองเลย ไม่ใช่เกิดจากการที่เราคิดว่าเราปล่อยวางได้

ตอบ มันจะเห็นว่า ถ้าไม่ปล่อยมันจะทุกข์ เหมือนกับร่างกายนี้ ถ้าเราไม่ปล่อยมันก็จะทุกข์ ลูกเราสามีเราถ้าไม่ปล่อยเราก็จะทุกข์กับเขา ถ้าเราปล่อย เขาจะเป็นอะไรก็เรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา แต่เราไม่เห็นความทุกข์ นี่คือปัญหาของเรา ทุกข์แทบเป็นแทบตาย ก็ยังยึดยังติดอยู่ กินไม่ได้นอนไม่หลับ สอนอย่างไรก็ไม่เห็น มีอยู่มากคนที่ทุกข์กับเรื่องต่างๆ เพราะความยึดติด แต่ไม่รู้ว่าตนทุกข์ จากการยึดติดของตน ไปทุกข์กับเรื่องที่จะไปแก้เขา ให้เขาเป็นไปตามที่อยากให้เขาเป็น ไม่อยากให้เขาไปเที่ยวก็วุ่นวาย ไปเที่ยวทีไรก็ไม่สบายใจทุกที ถ้าปล่อยได้ จะไปเที่ยวไหนก็ไป ไม่ใช่เรื่องของเรา ก็จะไม่ทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์ตัวนี้ ทุกข์เพราะอยากให้เขาทำตามใจเรา แต่ไม่

รู้ว่าความอยากเป็นตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะไม่เข้าใจว่าที่ทุกข์ทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะเขานะ เพราะเราต่างหาก ไปอยากให้เขาทำตามใจเรา พอเขาไม่ทำตามใจเราๆก็ทุกข์ ถ้าเขาทำตามใจเราๆก็ไม่ทุกข์

ถ้าไม่ไปอยากอะไรกับเขา เขาจะทำอะไรก็ได้ ไม่สนใจ นี่คือการปล่อยวาง ไปเที่ยวก็ได้ ไปโรงเรียนก็ได้ เรื่องของเขาเราก็จะไม่ทุกข์กับเขา ปัญหาของพวกเราคือไม่เห็นทุกข์ตัวนี้ทุกข์แทบเป็นแทบตาย แต่เราไม่รู้ กลับพยายามไปแก้เขาอยู่เรื่อยให้เขาทำตามใจเรา ถ้าแก้ได้ก็เบาใจไปวันหนึ่ง พรุ่งนี้ก็มีเรื่องใหม่มาให้แก้อีก ทำไม่ถูกใจอีกแล้ว ถ้ายอมรับว่าเขาทำอะไรก็ได้ พอใจทุกเรื่อง เขาเป็นคนรับผล ส่วนที่จะมากระทบกับเรา ก็พยายามป้องกันไว้ อย่าให้มากระทบ ถ้าป้องกันไม่ได้ก็ถือว่าเป็นการใช้กรรมไป

เขาเป็นอะไร เราก็ยิ้มได้ เขาทำอะไรเราก็ยิ้มได้ อยู่ร่วมกันได้เขาจะทำอะไรก็ไม่รังเกียจ ไม่อิดหนาระอาใจเบื่อหน่าย กังวลวิตกห่วงใย เหมือนเป็นคนที่เราไม่รู้จัก

เราไปผูกพันกับเขามาก มีความหวังในตัวเขามาก อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้เป็นคนดี อยากให้เขามีความสุข แต่มันตัวเขา ไม่ใช่ตัวเรา ทำไมเราไม่อยากในตัวเราแทน อยากในตัวเรา จะได้ประโยชน์ กลับไม่อยากอยากให้เราดี อยากให้เราภาวนา อยากให้เราปฏิบัติธรรมเราทำได้ กลับไม่ทำ กลับไปอยากในเรื่องของคนอื่น ซึ่งเราบังคับ

เขาไม่ได้ แม้แต่ตัวเขาเองบางทีเขาก็บังคับตัวเขาไม่ได้ เพราะเขามีบุญกรรมที่ติดตัวมา จนเป็นนิสัย เขาชอบเที่ยว ติดเป็นนิสัยมา เราไปห้ามไม่ให้เที่ยว ต่อหน้าเขาก็อาจจะไม่เที่ยว พอเราเผลอเขาก็ไปเที่ยวแล้ว

....

ถาม ภาวนาไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแยกกายกับใจได้โดยเด็ดขาดแล้ว ก็ใช้ได้แล้ว

ตอบ ตอนต้นต้องไม่เสียดายสมบัติภายนอกก่อน ละภายนอกมันง่ายกว่าละภายใน ถ้าสามารถปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะปล่อยวางสมบัติภายนอกทั้งหมดได้ แต่มันยากกว่า ถ้าให้เลือกระหว่างเสียสมบัติกับเสียชีวิตนี้ จะเสียอะไร ระหว่างเสียเงินกับเสียแขนจะยอมเสียอะไร เราก็ต้องเสียสมบัติภายนอกก่อน เสียลูกกับเสียตัวเรา จะเสียอะไรไปก่อน ให้ลูกไปก่อนดีกว่า พอถึงเวลาจริงๆเราก็รักตัวกลัวตาย ขออยู่ก่อน ให้ลูกไปก่อน นอกจากแม่ที่มีความเสียสละมากจริงๆ ยอมตายแทนลูกก็มี แม่ให้ลูกตายก่อนก็มี คลอดออกมาแล้วก็จับใส่ถุงพลาสติกมัดทิ้งไว้ ถ้าอยู่ก็ต้องลำบากเลี้ยงดูเหนื่อยยาก เลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองยังไม่ไหวเลย แล้วยังต้องเลี้ยงลูกอีก ต้องตัดสินใจเลือก ก็ต้องเอาตัวรอดก่อน บางทีก็เอาลูกไปทิ้งไว้ตามห้องน้ำสาธารณะ เพราะตัวเองไม่มีปัญญาที่จะเลี้ยงได้ แต่ก็ยังดีที่ทิ้งไว้ บางคนจับใส่ถุงพลาสติกมัดโยนลงน้ำก็มี อยู่ที่จิตใจของแม่ มีบุญมีบาปติดมามากน้อยเพียงไร ถ้าทำบาปมามากก็คิดว่าการฆ่าเป็นเรื่องธรรมดา ฆ่าเพื่ออยู่รอด ถ้ามีจิตใจสูงก็จะฆ่าไม่ลง

ยอมอดทนเลี้ยงลูกไป ถ้าจะตายก็ขอให้ตายด้วยกัน ถ้าอดก็อดด้วยกัน แต่จะไม่เอาตัวรอด ถ้าจิตสูงกว่านั้นก็ยอมตายเพื่อลูก ยอมลำบากเพื่อลูก จิตใจของคนมีหลายระดับ

....

ถาม มีเหตุการณ์ทำใจกระเพื่อม ควรพิจารณาไปจนกว่าจิตจะยอมรับสภาพหรืออย่างไร

ตอบ ถ้าจิตกระเพื่อมต้องหาวิธีระงับ ต้องพิจารณาว่ากระเพื่อมเพราะอะไร เราบังคับสิ่งต่างๆไม่ได้ บังคับได้เป็นครั้งเป็นคราว จิตกระเพื่อมเพราะไปยินดียินร้ายกับเขาเอง ต้องพิจารณาว่าความยินดียินร้ายไม่ถูก เพราะสิ่งต่างๆในโลกนี้ ทั้งภายนอกและภายใน ไม่มีอะไรน่ายินดียินร้าย ต้องปล่อยวาง เวลาเขาจะมาถ้าบังคับเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขามา เวลาเขาจะไปถ้าบังคับให้เขาอยู่ไม่ได้ ก็ต้องปล่อยเขาไป ต้องปล่อยถึงจะหายกระเพื่อม ถ้ามีความอยากปั๊บก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ต้องดูในจิต เป็นเรื่องละเอียด ไม่ได้เป็นเรื่องข้างนอก เป็นเรื่องข้างในจิตล้วนๆ ต้องมีสมาธิ ต้องสนใจศึกษาคอยดูอยู่เรื่อยๆ คอยแก้ไปเรื่อยๆ ผิดบ้างถูกบ้าง จนกว่าจะแก้ได้หมด ถ้าดูที่ใจแล้วจะเดินไม่ผิดทาง จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าไปดูที่อื่นแล้วผิดทันที ถ้าไปแก้ที่อื่นก็ผิด อย่าไปแก้คนอื่น ต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่ใจ

ถาม ตัวที่กระเพื่อมอยู่ในใจ ยึดตัวกูของกู ใครมาแตะต้องไม่ได้กระเพื่อมเอาๆ

ตอบ ต้องปล่อย ต้องไม่เห็นว่าเป็นของเรา เป็นของชั่วคราว เป็นหัวโขน เป็นตัวละคร อาจจะถูกเปลี่ยนให้เล่นบทอื่นบ้างก็ได้ ถ้ายอมรับก็ไม่เป็นปัญหา เล่นหัวบ้างก็ได้ เล่นหางบ้างก็ได้ เมื่อกรรมเป็นผู้กำกับ จะไปฝืนกรรมได้อย่างไร เมื่อถึงเวลากรรมจะทำให้ตกต่ำ ก็ต้องตกต่ำ ถึงเวลาจะผลักให้ขึ้นสูงก็ขึ้นสูง แต่ใจไม่ต้องไปขึ้นสูงไปลงต่ำด้วย ใจเฉยๆไม่ได้เอาจริงเอาจัง เป็นแค่บทละครบทหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เล่นไป จะได้ไม่ทุกข์ ไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เล่นได้ทุกบท

ถาม ทดสอบอย่างไรบ้าง

ตอบ จะอยู่เหนือความทุกข์ได้ ต้องไม่จริงจังกับอะไรในโลกนี้ ไม่ยึดติดกับอะไร แต่เอาจริงเอาจังในการกระทำหน้าที่การงานต่างๆ แต่ใจไม่มีอารมณ์จริงจังด้วย ทำไปตามหน้าที่ งานที่ต้องทำจริงจัง คืองานในใจ ถ้าทำงานในใจเสร็จแล้ว งานภายนอกจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ให้ทำอะไรถ้าทำได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ทำ ไม่มีใครบังคับเราได้

....

ถาม การพิจารณานามขันธ์นี้ ต้องพิจารณารูปให้แตกไปหมดก่อนหรือเปล่า หรือทำควบคู่ไปได้

ตอบ การพิจารณามีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. พิจารณาเชิงทฤษฎี ก็คือพิจารณาดูว่า ร่างกายมันเกิดแก่เจ็บตาย เวทนามีสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สังขารก็คิดเรื่องนั้นคิด

เรื่องนี้ วิญญาณก็รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัส แล้วก็หายไปแล้วก็ปรากฏขึ้นมาใหม่ สลับเปลี่ยนไป ๒. พิจารณาเชิงปฏิบัติ พอเสียงมากระทบกับหู สัญญาก็แปลเสียงว่าเป็นเสียงอะไร ดีหรือชั่ว น่ายินดีหรือน่ารังเกียจ ถ้าเสียงชมเชยก็ยินดีสุขเวทนาก็ปรากฏขึ้นมา ถ้าเสียงด่าว่าก็ไม่ยินดี ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ต้องรู้ทันตรงนี้แล้วดับให้ได้ รู้ว่าเป็นสักแต่ว่าเสียง สรรเสริญก็เสียง นินทาก็เสียง มีคุณค่าเท่ากัน แต่ใจไปให้น้ำหนักต่างกัน ถ้าสรรเสริญก็ดีอกดีใจ ถ้าดุด่าว่ากล่าวก็เสียอกเสียใจ นี่คือการพิจารณานามขันธ์ในเชิงปฏิบัติ ถ้าสติปัญญายังไม่ทัน ก็ต้องพิจารณาในเชิงทฤษฎีไปก่อน พิจารณาว่านามขันธ์มีหน้าที่อย่างนี้ๆ มันเกิดมันดับ เพื่อเตรียมไว้รับกับเหตุการณ์จริงๆ พอใครด่าเราปั๊บต้องพิจารณาแล้ว ดูซิว่าจะทันไหม ถ้าด่าแล้วดีใจก็แสดงว่าทัน เป็นการแข่งขันกันระหว่างกิเลสกับธรรม เหมือนกับเป็นการดวลปืนกัน ถ้าธรรมเร็วกว่าก็ไม่ทุกข์ ถ้ากิเลสเร็วกว่าก็ทุกข์ จึงต้องเสริมกำลังธรรมให้มีมากขึ้น ด้วยการพิจารณาอยู่เรื่อยๆ

เช่นเวลาเดินจงกรมอยู่ในป่าคนเดียว มีแต่เสียงนกเสียงกาก็พิจารณาถึงคนที่เกลียดเรา ชอบด่าเรา หรือคนที่เรากลัวมากๆ พิจารณาให้หายกลัว พอไปเจอตัวจริงก็ดูซิว่าไม่กลัวอย่างที่ได้พิจารณาหรือไม่ เหมือนกับนักมวยที่ซ้อมชกกับกระสอบทราย ซ้อมชกกับคู่ซ้อมไปก่อน พอถึงเวลาก็ต้องขึ้นเวที ขึ้นไปลองของจริงดู ถ้าชนะก็ได้เข็มขัด ถ้าแพ้ก็ต้องกลับไปซ้อมใหม่หรือแขวนนวม แต่ในทางธรรมไม่ต้องแขวน แพ้กี่ครั้งไม่เป็นไร เพราะชนะเพียงครั้งเดียวก็จะชนะไปตลอด จึงไม่ต้องกลัวแพ้

แพ้ร้อยครั้งแสนครั้งก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้แพ้ไปก่อน เวลาแพ้ให้เป็นบทเรียนว่าพลาดตรงไหน จะได้แก้ไข พอครั้งหน้าเจอกันปั๊บ ถ้าทันก็ชนะ พอชนะแล้วก็จะชนะไปตลอด แพ้ทางธรรมไม่ต้องไปท้อ เพราะต้องการชนะเพียงครั้งเดียว

....

ถาม เราเห็นความยินดียินร้ายมันเกิด พอเรารู้สึกตัวก็หยุดมัน มันหยุดเพราะเราไปหยุดมัน แต่ไม่ได้หยุดไปเอง

ตอบ ยังไม่ได้หยุดด้วยปัญญา หยุดด้วยสติ เป็นจุดเริ่มต้น เราต้องฝึกใจให้ชอบในสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่ชอบในสิ่งที่เราชอบ เพื่อทำให้มันสมดุล ให้มันอยู่ตรงกลาง มันแกว่งไปทางชอบเราก็ดึงมันกลับมา มันแกว่งไปในทางไม่ชอบเราก็ดึงมันกลับมา ให้มันอยู่ตรงกลาง เราจึงต้องฝึกดูภาพที่เราไม่ชอบ เช่นดูภาพอสุภอย่างนี้ ดูไปเรื่อยๆจนชินตา ต่อไปก็จะไม่เกิดรังเกียจ เช่นนักศึกษาแพทย์ที่ต้องผ่าศพ หรือสัปเหร่อที่ต้องเจอซากศพอยู่ทุกวัน เขาก็เห็นจนจำเจ จนใจของเขาด้านไปกับภาพเหล่านี้ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ ต้องพิจารณาซ้ำๆซากๆ จนติดตาติดใจ จนใจนิ่งสงบ ตอนพิจารณาใหม่ๆจะรังเกียจขยะแขยง ก็ต้องบังคับพิจารณาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายขยะแขยง หายเมื่อไหร่ก็แสดงว่ารับได้แล้ว ตอนต้นก็เป็นธรรมดา กิเลสมีกำลังให้ดูภาพที่มันไม่ชอบ ก็มีปฏิกิริยาทันที ดูภาพที่มันชอบก็มีปฏิกิริยาทันที ถ้าพิจารณาไปถึงฐานของภาพเหล่านี้ ว่ามาจากอะไร มันก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ของต่างๆในโลกนี้ไม่ได้มาจากอย่างอื่นเลย ต้นไม้ภูเขาใบหญ้า ร่างของมนุษย์ ร่างของ

สัตว์เดรัจฉาน ก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ไม่เห็นจะต้องไปรังเกียจหรือไปยินดีกับดินน้ำลมไฟเลย

เราเห็นดินเห็นน้ำทำไมเฉยๆได้ เห็นน้ำนี้เรารังเกียจไหม ไม่รังเกียจหรอก เรายินดีไหม เราก็ไม่ยินดี แต่พอปรุงเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา ก็ไปยินดีไปรังเกียจ ชอบคนนั้นเกลียดคนนี้ เพราะไม่มีปัญญา มองด้วยอารมณ์ มองด้วยสัญญาที่ถูกปลูกฝังมาในแต่ละภพแต่ละชาติ ของพวกนี้ไม่ต้องสอนกัน เรื่องชอบเรื่องชังของแต่ละคนนี้ มันติดมากับใจ บางคนก็ชอบสีแดง บางคนก็ชอบสีเขียว บางคนก็ชอบคนรูปร่างหน้าตาอย่างนี้ บางคนก็ชอบคนผิวขาวบางคนก็ชอบคนผิวดำ เป็นสิ่งที่ปลูกฝังมากับใจ นี่คือสิ่งที่เราต้องมาแก้ พิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่ามาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เหมือนกับขนมนี่ ก็มาจากแป้งน้ำตาลไข่ แล้วก็มาทำให้เป็นขนมชนิดต่างๆ ทองหยิบฝอยทอง เค้ก ก็มาจาก ๔ อย่างนี้ เวลาเห็นแป้งเห็นน้ำตาลนี้ไม่เห็นอยากกินเลย เพราะไม่ใช้ปัญญา กินเข้าไปแล้วพอออกมาก็รังเกียจมัน มันก็ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ต้องเข้าใจว่าดินน้ำลมไฟกำลังเล่นกลให้เราดู อย่าไปหลงมัน มันหลอกเรา ยินดีก็หลงแล้ว รังเกียจก็หลงแล้ว ให้รู้ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟในรูปแบบต่างๆ มีรูปกลิ่นรสสีสันต่างๆ

ถาม เวลาพระท่านฉันอาหารท่านพิจารณาแบบนี้

ตอบ พิจารณาแบบนี้ท่านถึงคลุกมันได้ ใส่ไปในบาตรหมด ทองหยิบฝอยทองแกงเขียวหวานเค้ก คลุกมันเหมือนกับข้าวผัดเลย

อร่อยจะตายไป ลองทำดูสิ มันก็ต้องไปรวมกันอยู่ในท้องอยู่ดี มันจะไปไหนละ ไม่คลุกในบาตร มันก็ไปคลุกกันในท้อง ยิ่งคลุกในท้องยิ่งน่าเกลียดใหญ่ เอาไปปฏิบัติดูซิ ทำได้ก็ได้ประโยชน์ ทำเพื่อชนะกิเลสเท่านั้นเอง พอชนะแล้วก็กินแบบปกติได้ ไม่ต้องคลุกไปตลอด ทำเพื่อตัดความจู้จี้จุกจิกเกี่ยวกับเรื่องอาหารเท่านั้นเอง รู้ว่ามันมีแค่ ๔ รสเท่านั้นเอง เปรี้ยวหวานมันเค็ม ในรูปแบบต่างๆ ลองหลับตาดูแล้วตักของที่คลุกกินเข้าไป มันก็เปรี้ยวหวานมันเค็ม เพียงแต่จัดให้ตอนนี้เปรี้ยวก่อน แล้วค่อยเค็ม แล้วค่อยหวาน

....

ถาม เวลาที่ฟังอะไรหรือดูอะไร จิตมันจะคอยแย้งอยู่เรื่อยๆ แม้จะไม่ได้เจตนาจะแย้ง

ตอบ มันติดเป็นนิสัยมา ก็ต้องแก้มัน เวลาฟังก็ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดปรุง ให้มีสติจดจ่อกับเสียง พิจารณาไป จะแย้งก็รู้ว่ากำลังแย้ง แต่ตอนนี้ไม่ใช่เวลาแย้ง ตอนนี้เป็นเวลาฟัง ไว้รอให้ฟังเสร็จแล้วไปพิจารณาสิ่งที่ได้ฟังมา ให้แย้งด้วยเหตุผล บางทีคนแสดงอาจจะแสดงไม่ถูกเหตุถูกผลก็ได้ เราอาจจะถูกก็ได้ คนแสดงอาจจะไม่ถูกก็ได้ เพราะคนแสดงก็มีหลายระดับ ตั้งแต่ปุถุชนขึ้นไปถึงพระอรหันต์ ถ้าไปฟังปุถุชนแสดง เขาก็บอกให้ไปสะเดาะเคราะห์ ให้ไปนอนในโลงศพอย่างนี้ เราก็แย้งได้ในใจ ว่าจะสะเดาะเคราะห์ได้หรือ อย่างนี้เราก็แย้งได้ ยิ่งถ้าเรามีธรรมเหนือกว่าคนแสดง เราก็รู้ว่าเขาแสดงผิดแล้ว เขาหลงแล้ว

เป็นกิเลสของเรา เป็นสันดานของเรา ก็อย่าไปส่งเสริมมัน พยายามแก้มัน ฟังอย่างเดียว ไม่ต้องไปแย้ง

ถาม เมื่อก่อนนี้แย้งออกมาข้างนอกเลยหมายความว่าใครพูดอะไรผิดนี่เราก็แย้ง แย้งตลอด ระยะหลังพอควบคุมได้ ถึงแม้จะไม่ออกมา ก็ยังแย้งอยู่ในใจ

ตอบ ถ้าจะแย้งต้องแย้งอย่างมีเหตุมีผล มีข้อสรุป มันจะได้สงบ ถ้าแย้งแบบทิฐิ มันก็แบบเอาแพ้เอาชนะกัน ก็เลยไม่รู้ว่าใครถูกใครผิดกัน เพราะวิชาความรู้ทางโลก บางทีก็ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง เป็นการสันนิษฐาน ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ ไม่เหมือนวิชาทางธรรมที่ได้รับการพิสูจน์จากพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ต้องแย้งธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่มีสิทธิ์ที่จะแย้ง มีสิทธิ์ที่จะรับอย่างเดียวเท่านั้น แต่ความรู้ทางโลกยังเถียงกันได้ วันนี้ว่าเป็นอย่างนี้ อีก ๑๐ ปีข้างหน้ามีทฤษฎีใหม่ เหมือนสมัยก่อนเขาว่าโลกนี้มันแบน ก็มีคนมาแย้งจนได้ ว่ามันไม่แบน มันกลม อีกพวกหนึ่งก็บอกว่าโลกนี้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ทุกอย่างหมุนรอบโลก ก็มีการแย้งว่าไม่ใช่ ความรู้ทางโลกเป็นอย่างนี้ จึงอย่าไปยึดติดมากเกินไป เมื่อเราเชื่ออย่างนี้ ก็เชื่อไปก่อนก็ได้ คนอื่นเขาไม่เชื่อ ก็อย่าไปโกรธ เขาไม่เชื่อตามเรา ก็ช่างเขา เขาจะให้เราไปเชื่อตามเขา เราไม่เชื่อตามเขาก็ได้ จะถูกจะผิดก็ต้องรอเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

ทุกวันนี้ก็เถียงกันในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง กับเศรษฐกิจแบบใช้อย่างฉิบหายวายวอด อันไหนจะดีกว่ากัน ก็ยังไม่มีข้อสรุป

พวกหนึ่งบอกต้องใช้ให้มาก จะได้ผลิตมาก จะได้มีงานทำ อีกพวกบอกว่ายิ่งใช้ก็ยิ่งหิวยิ่งอยากใช้ใหญ่ ยิ่งทำลายทรัพยากรต่างๆให้หมดไป จะยิ่งลำบากใหญ่ เมื่อก่อนเราอยู่กับธรรมชาติ เราใช้ใบตอง ไม่มีถุงพลาสติก ไม่มีปัญหาเหมือนทุกวันนี้ เราใช้เชือกกล้วย ขวดที่ใช้แล้วก็เอามาใช้ใหม่ เอามาบรรจุน้ำปลา เอามาใส่น้ำ ทุกวันนี้เรากินทิ้งกินขว้างกัน ขวดพลาสติกราคาแพงกว่าน้ำดื่ม แต่พอใช้แล้วเอาไปขายได้แค่ ๑๐ สตางค์เท่านั้น นี่คือเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ที่ถูกต้องเป็นธรรมานิยม คือมักน้อยสันโดษ ใช้เท่าที่จำเป็น เศรษฐกิจพอเพียง แต่ของอย่างนี้สอนกันไม่ได้ เพราะกิเลสมีอำนาจมาก ทุกคนอยากจะมีมากกันทั้งนั้น มักมากทั้งนั้น โลภมากทั้งนั้น

....

ถาม เวลาพิจารณาดูจิต เวลาทุกข์เกิดขึ้น เราเข้าใจปั๊บ จะระงับได้ทันที แต่ในบางเรื่องจะไม่ยอมรับ ต้องจนตรอกถึงจะยอมรับ แต่จะเหนื่อยมาก

ตอบ กิเลสบางตัวมันดื้อ มันฉลาด มันก็จะดิ้น ตะแบงไปเรื่อยๆ ปัญญาต้องตามประกบอยู่เรื่อยๆจนกว่าจะทัน จนกว่าจะจนมุม

ถาม แต่การจนมุมตรงนั้นเป็นการเห็นด้วย

ตอบ ถ้าปัญญาสกัดจนมันจนมุม มันก็ต้องยอม บางเรื่องไม่ต้องไปถึงขั้นนั้น เพราะปัญญามีกำลังมากกว่ากิเลส พอกิเลสได้รับหมัดเด็ดของปัญญาหมัดเดียวมันก็สลบ แต่บางตัวได้กี่หมัดก็ยังไม่

ยอมสลบ ต้องใช้หลายหมัด ขึ้นอยู่ว่ามันฝังลึกในนิสัยสันดาน มากน้อยเพียงไร เหมือนกับเสาที่ปักไว้ในดิน ถ้าไม่ลงลึกมาก ถอนขึ้นมาก็ง่าย ถ้าลงลึกมากก็ต้องใช้แรงมากถึงจะถอน ขึ้นมาได้ ไม่สำคัญว่าจะช้าหรือจะเร็ว สำคัญอยู่ที่ว่าจะกำจัด มันได้หรือเปล่า จะถอนรากถอนโคนมันได้หรือเปล่า ถ้าเห็น ว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะถอนมันได้

ถาม สังเกตว่าพอมันจนตรอก จะมีอาการเหนื่อย ถึงทำให้วางลง ทำให้สงสัยว่าการวางลงตรงนี้ มันต่างกับการวางลงในตอนที่เรา เข้าใจเหตุของมันเลยไหม

ตอบ จะยอมอย่างไรก็ได้ ขอให้ยอมก็แล้วกัน จะยอมอย่างง่าย หรือยากก็แล้วแต่ บางอย่างก็ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง ความกลัวตายนี่ ลองไปพิสูจน์ดู ถ้าไม่เห็นว่าความรักตัวกลัว ตายมันเป็นโทษมากกว่าความตาย เราก็จะไม่ปล่อย แต่ถ้าเห็น ว่า ขณะนี้เราทุกข์เหลือเกิน เราทรมานเหลือเกิน เพราะความ กลัวสิ่งต่างๆ เราก็จะปล่อย เวลาไปอยู่ในที่มีภัยรอบด้าน ถึงแม้ภัยจริงๆยังมาไม่ถึงตัว แต่ความกลัวมาถึงตัวก่อนแล้ว เราจะเห็นว่าความกลัวนี่มีโทษมากกว่าภัยรอบด้าน ถ้ายอมตาย ความกลัวที่มีอยู่ในใจจะหายไปหมดเลย จะเกิดความสงบ ความสบายความสุขขึ้นมา ท่ามกลางภัยต่างๆที่ล้อมรอบ ที่กลับ ไม่เป็นภัย เหมือนกับภัยที่อยู่ในใจ คือความรักตัวกลัวตายนี่เอง

เราจะไม่เห็นความรักตัวกลัวตายนี้ ถ้าไม่ไปอยู่ในสถานที่ที่มีภัย รอบด้าน เพราะมันจะไม่ออกมา อย่างที่เราอยู่ตรงนี้ ความรักตัว

กลัวตายมันไม่ออกมา แต่ถ้าเกิดมีใครโยนงูพิษเข้ามาใส่ในศาลาสักตัว ดูใครจะกระโดดหนีก่อนใคร มันถึงจะออกมา ถ้ากระโดดหนีไม่ได้จะทำอย่างไร ถ้าถูกผูกมัดไว้ให้นั่งอยู่เฉยๆ จิตใจจะดิ้นอย่างไร ถ้าจิตใจปลงได้มันก็ไม่ดิ้น เพราะเห็นว่ามันทุกข์เหลือเกินที่ไปกลัวความตาย ยอมตายดีกว่า ยอมตายแล้วกลับไม่ทุกข์ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะสามารถทำลายความรักตัวกลัวตายได้ เป็นความหลงอย่างหนึ่ง ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ก็จะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วร่างกายก็ต้องตายอยู่ดี ร่างกายเป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่งที่เราได้มาครอบครอง แต่เราไปหลงว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะมันติดอยู่กับใจ ตั้งแต่วันที่คลอดออกจากท้องแม่ ตั้งแต่วันที่จิตใจเริ่มตื่นขึ้นมารับรู้มาเห็นร่างกาย ก็ถูกความหลงหลอกว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็ไม่มีใครบอกว่ามันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ถ้าสมมุติว่าพ่อแม่เป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์นี่ ท่านก็จะสามารถสอนตั้งแต่ลูกเริ่มรู้เดียงสาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของลูกนะ ตัวลูกที่แท้จริงไม่ใช่ร่างกายนี้ ตัวลูกก็คือดวงวิญญาณที่มาครอบครองร่างกายนี้ คือตัวรู้ คือตัวใจ ร่างกายนี้จะเป็นอะไรไปก็ไม่ต้องไปเสียดาย มันจะแก่จะเจ็บจะตายก็ให้มันเป็นไป มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันต้องไปอยู่ดี ถ้าเรายอมให้มันไป ไม่ยึดไม่ติดกับมัน เราจะอยู่อย่างมีความสุขไปตลอด จะไม่มีความทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย ร่างกายจะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะมีพิษภัยอะไรต่างๆมาทำลาย จะรู้สึกเฉยๆ จะสามารถไปได้ทุกแห่งทุกหนที่คนทั่วไปจะไม่กล้าไปกัน เช่นไปในป่าช้า ไปในป่าลึก

ถ้ามีคนสอนตั้งแต่เริ่มเป็นเด็กมานี่ มันก็จะซึมซาบเข้าไปในใจ ทีนี้เด็กจะรับได้ไม่ได้ก็อยู่ที่กิเลสของเด็ก ว่ามีแรงมากหรือน้อย

ถ้าน้อยมันรับได้ง่าย ปัญหาก็จบได้ง่าย ถ้ารับได้ยากก็ต้องคอยสอนอยู่เรื่อยๆ ต้องให้ไปประสบกับเหตุการณ์จริงๆ ให้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ที่ไปหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรามันมีโทษมากกว่าการปล่อยวาง ยอมรับความจริงว่ามันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ถ้ามันจะจากไป จะเป็นอะไรไป ก็ให้มันไปให้มันเป็นไป แล้วจะเห็นความสุขความสงบที่เกิดจากการยอมรับนี้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ต่อไปก็จะสามารถใช้การปล่อยวางนี้ไปใช้กับสิ่งอื่นได้ ถ้าปล่อยร่างกายนี้ได้แล้ว ส่วนอื่นๆภายนอกก็ต้องปล่อยได้หมด เพราะมีความสำคัญรองลงมาจากร่างกายเพราะไม่มีอะไรจะมีค่ายิ่งกว่าร่างกาย ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียงลำดับความสำคัญไว้ดังต่อไปนี้คือ ทรัพย์ อวัยวะแล้วก็ชีวิต ชีวิตเราให้น้ำหนักมากที่สุด มากกว่าอวัยวะ ถ้าต้องตัดแขนตัดขาก็ยอม ถ้ายังอยู่ได้ ต้องผ่าตัดก็ยอมผ่า เพื่อรักษาชีวิตไว้ เพราะเรารักชีวิตมากกว่า แล้วก็ทรงสอนให้รักธรรมมากกว่าชีวิต ธรรมก็คือความสงบของใจ ถ้าอยากจะให้ใจสงบให้มีความสุขใจ ก็ต้องละได้แม้กระทั่งชีวิต เพราะชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ละไม่ได้ มันละได้เพียงแต่เราไปหลงยึดติดมันเอง แต่ใจนี่เราละไม่ได้ ต่อให้เราอยากจะละมัน ก็ละไม่ได้ เพราะมันเป็นของเรา มันเป็นตัวเราที่แท้จริง มันอยู่กับเราไปตลอด แต่เราไม่รู้ใจของเรา เราไปหลงว่าเราคือร่างกายเราก็เลยทุกข์วุ่นวายกับร่างกาย ที่จะต้องจากเราไป ส่วนที่ไม่จากเราไปก็คือใจ มันอยู่กับเราไปตลอด ตัวรู้มันอยู่กับเราไปตลอด แต่เราไม่รู้ใจ ไม่มีใครสอนว่าใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าไม่ภาวนาเราจะไม่เห็นใจ เพราะถูกความหลงหลอก ให้ไปดูสิ่งต่างๆภายนอก ไม่ให้กลับมาดูตัวใจ

ตัวใจก็เป็นเหมือนอีกจักรวาลหนึ่ง จักรวาลภายนอกก็คือที่เรา เห็นด้วยตาของเรานี้ เช่นดวงดาวต่างๆ หลับตาดูซิเราจะเห็น อีกจักรวาลหนึ่ง จักรวาลภายใน เวลานั่งภาวนา ถ้าไม่รับรู้ทาง อายตนะเลย แม้กระทั่งร่างกายก็ไม่รับรู้ เราจะเห็นว่าใจนี้เป็น อีกจักรวาลหนึ่ง อันนี้แหละที่เป็นไตรภพ มันอยู่ในนี้ นรก สวรรค์ก็อยู่ในจักรวาลภายในนี้ แต่เรามองไม่เห็นกัน ที่เขาว่า นั่งภาวนาแล้วไปเห็นนรกเห็นสวรรค์ ก็เห็นอย่างนี้ เวลาที่ ใจรุ่มร้อนเราก็ไปนรกแล้ว เวลาที่ใจสงบเย็นเราก็ไปสวรรค์แล้ว มีความสุขเราก็ไปสวรรค์แล้ว แต่เป็นความสุขที่เกิดจากทำ ความดี ไม่ใช่ความสุขจากการไปเที่ยว นั่นเป็นนรกที่เคลือบ ด้วยสวรรค์ มันเป็นสวรรค์เดี๋ยวเดียว พอกลับมาบ้านก็กลาย เป็นนรกทันที บ้านจึงเป็นสถานที่ไม่น่าอยู่เลย ทั้งๆที่บ้านควร จะเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ที่สุด กลับเป็นสถานที่ที่น่าเบื่อ ที่จะต้อง หนีออกไปอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ เพื่อให้ เข้าสู่จักรวาลภายใน ให้เห็นอย่างชัดเจน ว่าสวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ พระอริยเจ้าพระพุทธเจ้าก็อยู่ในใจของเรานี่ เป็นของเราอย่างแท้จริง สวรรค์ก็เป็นของเรา นรกก็เป็นของเรา เราสร้างมันขึ้นมาเอง ถ้าทำบาปทำกรรมทำสิ่งที่ไม่ดี เราก็สร้าง นรกขึ้นมาภายในใจของเรา ทำความดีเราก็สร้างสวรรค์ขึ้นมา ในใจ ภาวนาเราก็สร้างนิพพานขึ้นมาภายในใจ อยู่ในใจนี้ ใจเป็นจักรวาลที่กว้างใหญ่ไพศาล แต่มองไม่เห็นเพราะไม่ หลับตากัน เวลาหลับตาก็หลับแบบไม่มีสติกัน ถ้าหลับแบบมี สติก็ต้องหลับแบบภาวนา จะได้เห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นเทพ เห็นอะไรต่างๆ เห็นมรรคผลนิพพาน อยู่ในใจนี้ทั้งหมด ไม่ได้อยู่ที่ไหน ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็ไม่ต้องไปอินเดีย ไม่ต้อง

ไปหาพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ที่ไหน ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต

....

ถาม ถ้าพิจารณาจนเข้าใจด้วยเหตุผล ธรรมะหรือสภาวธรรมที่เกิดขึ้นนี่ น้ำหนักเท่ากันหรือต่างกัน

ตอบ ถ้าพิจารณาในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น มันเข้าใจ แต่ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา คือยังไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง ถ้าอยู่ในเหตุการณ์จริงแล้วพิจารณา จะเห็นสุขกับทุกข์ที่จะสับเปลี่ยนกัน ถ้าเราทุกข์วุ่นวายกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าพิจารณาว่าต้องปล่อยวาง พอตัดได้ปล่อยได้ความทุกข์ความรุ่มร้อนใจก็จะหายไป ความสุขความสบายใจก็จะปรากฏขึ้นมา เช่นห่วงว่าจะติดคุกหรือไม่ติดคุก พอยอมติดเท่านั้น ความทุกข์ในใจก็หายไป แต่ถ้ายังไม่ยอมติด ไม่ยอมรับความจริง ก็ยังทุกข์อยู่ ถ้าเป็นโรคหมอบอกจะตายภายใน ๓ วัน ๗ วัน เราก็พิจารณาดู ถ้ายังทุกข์อยู่ก็แสดงว่ายังไม่ยอมรับความจริง ยังไม่เห็นอนิจจังในร่างกาย ว่ามันต้องตาย แต่ถ้าเราพิจารณาจนเห็นความจริงว่า ตายก็ตาย ตายก็จบ ไม่เห็นเป็นปัญหาอะไร ตายด้วยกันทุกคน พอยอมตายเท่านั้นมันก็หายทุกข์ พอถึงเวลามันอาจจะไม่ตายก็ได้ หมออาจจะวินิจฉัยผิดก็ได้ แต่ก็ไม่รู้สึกดีใจอย่างไร เพราะรู้ว่าไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายพรุ่งนี้อยู่ดี ไม่ตายใน ๗ วันก็ตายใน ๗ เดือน ไม่ตายใน ๗ เดือนก็ตายใน ๗ ปี จะไม่เดือดร้อน พิจารณาเพื่อดับทุกข์ภายในใจเท่านั้น

ปัญหาใหญ่ไม่ใช่การเกิดแก่เจ็บตาย แต่ใจที่ไปทุกข์กับการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าไม่ทุกข์แล้วก็ไม่เป็นปัญหา จะแก่ก็ไม่เป็นปัญหา จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่เป็นปัญหา จะตายก็ไม่เป็นปัญหา จะเป็นอะไรก็ดูแลมันไป รักษาได้ก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ตาย หายแล้วเดี๋ยวก็ต้องเป็นอีก ไม่ใช่หายแล้วจะไม่เป็นอีก ถ้าหายแล้วหายขาดไปเลย ไม่ต้องตายเลย ก็น่าจะทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้กับมัน แต่รักษาหายแล้วเดี๋ยวก็เป็นอีก หายจากโรคนี้ก็เป็นโรคอื่นแทน ถ้าไม่มีโรคก็มีความชราที่จะทำให้ตาย ใจไม่ได้ตายไปด้วย กลับไปวุ่นวายกับการตายของร่างกาย จึงต้องพยายามแยกแยะให้ออกว่า เราไม่ได้ตายนะ ร่างกายตาย เราไม่ได้ตาย เราไปวุ่นวายกับมันทำไม เราเป็นเพียงคนขับรถ เราเพียงมาครอบครองร่างกายนี้ ที่เป็นเหมือนสมบัติชิ้นหนึ่ง เหมือนเครื่องอัดเสียงนี้ ใช้ไปเรื่อยๆเราก็รู้ว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องเสีย เสียก็เสียไป ซ่อมได้ก็ซ่อม ซ่อมไม่ได้ก็ทิ้งไป ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน แต่เราที่เป็นเจ้าของร่างกายนี้ ที่คอยดูแลรักษาร่างกายนี้ ไม่ได้เป็นอะไรไปกับมัน ถ้าฉลาดรู้ทัน ตัดความหลงได้หมด ก็จะไม่ไปหาร่างกายใหม่อีก ถ้ายังรู้ไม่ทัน พอร่างกายนี้แตกไป ก็ไปหาร่างกายใหม่มาเป็นกองทุกข์กองใหม่อีก ให้เราแบกอีก แต่ร่างกายก็มีประโยชน์อยู่ ถ้าเอามาปฏิบัติธรรม ถ้าบรรลุขั้นแรกแล้วแต่ยังเหลืออีก ๓ ขั้น จบเพียงขั้นปริญญาตรียังไม่จบปริญญาเอก ถ้าเกิดต้องตายไปก่อน ก็ยังต้องกลับมาหาร่างกายใหม่อีก เพื่อจะได้เรียนต่อ พอเรียนจบแล้วก็ไม่ต้องมีร่างกายใหม่อีกแล้ว

อย่างพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านเรียนจบแล้ว ไม่มี

ความจำเป็นต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าเป็นพระโสดาบัน ก็ยังต้องอาศัยร่างกาย กลับมาเกิดใหม่มาปฏิบัติธรรมต่อ มีอีก ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ท่านก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าเป็นพระสกิทาคามีก็เพียงชาติเดียวบรรลุได้ ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องอาศัยร่างกาย เพราะงานที่ต้องใช้ร่างกายนี้สำเร็จหมดแล้ว งานที่เกี่ยวกับราคะตัณหาเกี่ยวกับกามฉันทะนี้ ได้ทำสำเร็จแล้ว เรียนจบวิชานี้แล้ว เหลือแต่ภวตัณหาวิภวตัณหา ที่มีอยู่ภายในจิต ไม่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ที่อยู่ในระดับของพระอนาคามี ไม่ต้องอาศัยร่างกาย ก็สามารถเรียนจบได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แต่เกิดเป็นพรหมอยู่ในชั้นพรหมภาวนาต่อไป บำเพ็ญวิปัสสนาขั้นต่อไป จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด ร่างกายยังมีคุณค่าอยู่ ถ้ารู้จักใช้มันก็เป็นประโยชน์ ถ้าไม่รู้จักใช้มันก็เป็นโทษ ทำให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ ได้ร่างกายมาแทนที่จะเอามาบำเพ็ญ ก็เอามาเที่ยว มันก็จะผูกให้ติดอยู่กับการเที่ยวไปเรื่อยๆ พอตายไปก็ต้องไปหาร่างกายใหม่ไปเที่ยวต่อ เวลาเที่ยวมันก็ดีหรอก แต่เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยมันเป็นอย่างไร เวลามันหิวข้าว เวลามันอดอยากขาดแคลนอะไรต่างๆ มันไม่ดีหรอก มันทรมาน ชาตินี้อาจจะเป็นบุญของเรา ที่ได้ร่างกายที่ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไหร่ อยากจะได้อะไรก็ได้ สิ่งจำเป็นต่างๆ เช่น เครื่องใช้ไม้สอยปัจจัย ๔ ก็มีอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเกิดไปอยู่ในประเทศที่แห้งแล้งกันดารอดมื้อกินมื้อ จะไม่อยากเกิดเลย

....

ถาม เวลาภาวนาจะมีคำถามคำตอบเกิดขึ้นตลอดเวลา บางคำตอบมันก็กระจ่าง เพราะมันกระจ่างที่ใจเลย แต่ในบางคำตอบมันไม่กระจ่าง แล้วมันจะติดออกมาให้พิจารณาในภายหลังอยู่เสมอ

ตอบ เป็นการพัฒนาจิตใจ ความคิดความสงสัยต่างๆ พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ต้องหาคำตอบ ถ้าปัญญายังไม่ทันก็ยังหาคำตอบมาไม่ได้ แต่พอพิจารณาไปสักระยะหนึ่งก็ได้คำตอบ คำตอบอยู่ในไตรลักษณ์ ถ้าใช้ไตรลักษณ์แล้วจะพบคำตอบ

ถาม บางทีไปค้นหาคำตอบในหนังสือ

ตอบ ค้นในใจเรานี่แหละ บางทีหนังสือก็ให้คำตอบกับเราได้ บางทีไปอ่านหนังสือของครูบาอาจารย์ก็ได้คำตอบ บางทีมีโอกาสได้พบกับครูบาอาจารย์ แล้วแย้มออกไปให้ท่านทราบ ท่านก็จะช่วยเราได้

ถาม บางทีมันอัดอั้นตันใจ มันคิดซ้ำๆซากๆไปตลอด บางทีคิดทั้งวัน

ตอบ การปฏิบัติโดยที่ไม่มีครูบาอาจารย์กับมีก็ต่างกันตรงนี้ เวลามีปัญหาครูบาอาจารย์ช่วยเราได้ ท่านปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านรู้แล้ว พอเราติดตรงนี้ปั๊บท่านก็จะบอกเราได้ ถ้าไม่มีก็ต้องพึ่งตนเองไปก่อน เปิดหนังสือดูก็ได้ ขอให้เป็นหนังสือที่เป็นธรรมะจริงๆ ก็แล้วกัน ถ้าไปเจอหนังสือธรรมะที่ไม่จริง ก็จะทำให้เราเขวได้

ถาม บางคำตอบนี่ พอคิดแล้วมันก็กระจ่าง

ตอบ พอกระจ่างแล้วมันก็จะสงบ เดี๋ยวก็มีปัญหาใหม่มาอีก

ถาม ส่วนใหญ่ปัญหาอยู่ขณะที่เริ่มภาวนา จิตยังไม่เป็นสมาธิ

ตอบ แสดงว่าจริตของเราจะเป็นแบบปัญญาอบรมสมาธิ ต้องพิจารณาถึงจะสงบ ให้อยู่กับพุทโธๆ จะไม่สงบ ก็ให้พิจารณาอยู่ในวงของขันธ์ ๕ ในวงของไตรลักษณ์ ถ้าไปในวงของลาภยศสรรเสริญสุข ก็แสดงว่าหลงทางแล้ว

....

ถาม บางทีหยิบเทปธรรมะของหลวงตาฟังก็ได้คำตอบตรงที่สงสัยอยู่พอดี

ตอบ ท่านได้ตอบเราไว้นานแล้ว ท่านได้เทศน์ไว้ก่อนแล้ว ท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านรู้แต่ละจุดจะมีปัญหาอะไรบ้าง จะติดอยู่ตรงไหน ท่านจะเตือนไว้ก่อน เหมือนตอนที่หลวงตาติดสมาธิ หลวงปู่มั่นก็บอกว่าสมาธิเป็นเหมือนเศษเนื้อติดฟัน พอท่านออกไปพิจารณาทางปัญญา ท่านก็พิจารณาจนไม่หลับไม่นอน หลวงปู่มั่นก็บอกว่าหลงสังขาร จิตจะไปสุดโต่งเสมอ พออยู่ขั้นสมาธิมันก็จะติดสมาธิ ไม่ยอมออกทางปัญญา พอออกพิจารณาทางปัญญา เกิดความรู้ความฉลาด ก็จะติดการพิจารณาจนไม่ยอมหยุดพักเลย ก็เลยฟุ้งซ่าน พิจารณาจนเลยเถิดไป หลวงปู่มั่นก็บอกว่าหลงสังขาร ต้องกลับมาพักในสมาธิ ต้องพักจิตบ้าง สลับกับการพิจารณา เหมือนกับมีดถ้าใช้ไปเรื่อยๆ มันก็จะทื่อ ปัญญาถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆมันก็จะทื่อเหมือนกัน จะตอบคำถามไม่ได้เหมือนตอนพิจารณาใหม่ๆ ตอนออกจาก

สมาธิใหม่ๆ สงสัยอะไร จะมีคำตอบมารับปั๊บ พอพิจารณาไปสักระยะหนึ่ง มีคำถามออกมาแต่คำตอบไม่ออกมา มันหมดกำลังแล้ว ต้องหยุดพิจารณา กลับเข้าไปพักในสมาธิ เคยทำจิตให้สงบอย่างไรก็ทำไป พอจิตได้พักพอแล้ว อิ่มสบาย พอถอนออกมา พอคำถามเดิมโผล่ออกมาปั๊บ คำตอบก็จะตามมาทันที คำถามที่ไม่มีคำตอบเพราะจิตไม่มีสมาธิ ต้องพักจิตให้สงบก่อน อย่าพิจารณามากจนเกินไป จะหลงสังขาร

....

ถาม เคยพิจารณาเรื่องธาตุ ๔ แล้ววันหนึ่งตอนทานข้าว ทันทีที่ทานก็จะเห็นอาหารเป็นธาตุ ๔ แล้วรวมเป็นเนื้อเดียวกันกับร่างกาย แล้วก็มีคำบอกว่า อันนี้ก็ไปเสริมธาตุ ๔ รู้สึกเฉยๆไม่มีความรู้สึกอะไร

ตอบ เมื่อรู้ว่าเป็นธาตุ ๔ ก็ต้องไม่ยึดไม่ติด เป็นเหมือนขวดน้ำเหมือนกับวัตถุอื่นๆ เป็นธาตุเหมือนกัน จะเป็นอะไรก็ไม่วุ่นวาย

ถ้าจิตไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่กังวล ไม่วิตก ไม่หวาดกลัวกับการเป็นอะไรของร่างกาย ก็ใช้ได้ มันจะเป็นอะไร ถ้ามันสุดวิสัยที่จะรักษามันไว้ได้ ก็ต้องให้เป็นไปตามเรื่อง จิตจะรู้สึกเฉยๆ มีก็ดูแลรักษาไป เมื่อมันจะไปก็ให้มันไป มันก็ไม่ได้ไปไหน มันก็กลับคืนสู่ธาตุเดิม เผาแล้วก็เหลือแต่ขี้เถ้าเหลือแต่เศษกระดูก น้ำก็เหือดแห้งไปหมด อากาศก็หายไปหมดเหลือแต่ดิน ร่างกายก็มีเท่านี้ ถ้าพิจารณาอย่างนี้จิตจะสงบเย็นสบาย มีความสุข

....

ถาม เข้าใจว่าปัญญานี่ก็มีกำลังของมัน มีกำลังมากกำลังน้อย ถ้ากำลังน้อยพิจารณาไป ก็เป็นสัญญาหมด ก็จะไม่เห็นจริง

ตอบ ปัญญาไม่ทันกิเลส เหมือนเสียงในสภา เสียงข้างน้อยก็สู้เขาไม่ได้

ถาม ต้องพยายามพิจารณาอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ทันกิเลส

ตอบ เพื่อจะได้มีเสียงมากขึ้น มีความเข้มข้นมากขึ้น ถี่มากขึ้น อยู่ใกล้ใจมากขึ้น เวลาต้องการปัญญา ไม่รู้ไปอยู่ที่ไหน เหมือนกับอาวุธปืน ถ้าไม่เอาติดไว้กับกาย เวลาจำเป็นต้องใช้ปืน ไปวางไว้ที่ไหนก็ไม่รู้ ก็จะไม่ทัน ถ้าจะให้อยู่กับเรา ก็ต้องพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ พอต้องการเมื่อไหร่ก็จะมาทันที ก็จะใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ อย่างที่หลวงปู่ชอบท่านเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านก็บริกรรมพุทโธๆไป พอไปจ๊ะเอ๋เจอเสือโคร่งเข้า ขณะนั้นจิตของท่านมีสติอยู่ตลอดเวลา พอเห็นแล้วแทนที่จะตื่นกลับไม่ตื่น เพราะมีสติคุมอยู่ พอจิตเห็นเสือปั๊บก็วูบลงไปเลย ถ้าคนไม่มีสติเห็นปั๊บ ก็จะตื่นตกใจวิ่งหนีทันที

ถาม ตรงที่วูบไปนี่ จิตรวมลงไป เป็นขั้นสมาธิใช่ไหมครับ

ตอบ เป็นขั้นสมาธิหรือจะเป็นขั้นปัญญาก็ได้ ถ้าท่านมองว่าตายเป็นตายมันก็เป็นปัญญา

ถาม ท่านมองว่าตายเป็นตาย คือท่านทิ้งกายใช่ไหมคะ แล้วมันรวมเป็นอัตโนมัติเลย

ตอบ ใช่ ถ้าท่านกำหนดด้วยสติไม่ให้จิตมันตื่น พอจิตไม่มีทางตื่นไปข้างนอกมันก็วูบเข้าไปข้างใน เป็นธรรมชาติของจิตเมื่อมันกลัวภัยมันก็จะหาที่หลบภัย ก็จะหลบเข้าไปในสมาธิ ถ้ามีสติคุมอยู่

....

ถาม เวลาเราปฏิบัตินี่ บางครั้งก็จะรู้ แล้วก็จะพิจารณามันได้ แต่บางครั้งก็ต้องใช้อุเบกขาเข้าช่วย สลับไปสลับมาได้หรือไม่

ตอบ วางเฉยไว้ก่อนก็ได้ ใช้สมาธิกดมันไว้ก่อน

ถาม สลับกันได้

ตอบ ได้ ถ้าปัญญาเราไม่ทัน ก็ต้องใช้สมาธิกดไว้ก่อน อย่างน้อยก็ไม่ให้มันลุกลามไป ทำใจนิ่งเฉยไว้ก่อน แต่จะรู้สึกขุ่นๆ มัวๆอยู่ ยังไม่เบายังไม่โล่ง เพราะยังมองไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็ปล่อยมัน ก็จะโล่งจะเบา จะหมดปัญหาไปตลอดเลยกับเรื่องนั้น ถ้ากดไว้ด้วยสมาธิก็ยังจะเป็นปัญหาอยู่ พอเจอกันอีกก็จะทำให้จิตกระเพื่อมได้ ต้องพยายามพิจารณาปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์ในเรื่องนั้นให้ได้ เพราะไตรลักษณ์ของแต่ละเรื่องอาจจะไม่เหมือนกัน ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว เห็นว่ามันเป็นโทษไม่เป็นคุณ เสียมันไปดีกว่าได้มันหรือเก็บมันไว้ ถ้ายังเสียดายยังหวงอยู่ ก็เพราะยังไม่เห็นว่ามันเป็น

พิษเป็นภัยมากกว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะเราไปมองประโยชน์ทางด้านอื่น เราไปมองคุณประโยชน์ข้างนอกใจ เราไม่เห็นโทษภายในใจ เรายังต้องการรักษาสถานภาพของเราอยู่ ยังต้องขับรถเบ็นซ์อยู่อย่างนี้ ทั้งๆที่ไม่มีเงินผ่อนรถ ก็พยายามดิ้นรนหาเงินมาผ่อน เพื่อจะรักษาสถานภาพไว้ แต่ใจต้องทุกข์แสนทุกข์กับการหาเงิน เพื่อรักษาหน้าตาของเราไว้ แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเรากำลังทุกข์ เรากำลังแบกกองทุกข์อยู่ เพราะไปหลงยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่จีรังถาวร สิ่งที่เป็นทุกข์ รถเบ็นซ์มันเป็นทุกข์ มันไม่ได้ให้ความสุขกับใจ แต่ความหลงจะบอกว่ามันทำให้เรามีหน้ามีตามีเกียรติ ก็ต้องต่อสู้ดิ้นรนปากกัดตีนถีบเพื่อรักษาหน้าตาไว้ แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาจนเห็นว่าทุกข์ทรมานแบบนี้ไปเพื่ออะไร ยอมเดินดีกว่า ยอมขับรถที่ราคาต่ำกว่ารถเบ็นซ์ ไม่มีใครมองเราก็ไม่เป็นไร ไม่มีใครให้เกียรติเราก็ไม่เป็นไร แต่เราไม่ทุกข์ ถ้าจนไม่ลงจมไม่ลง เวลารวยแล้วไม่อยากจน กลัวถูกดูถูกดูแคลน ก็เลยต้องทุกข์กับการรักษาสถานภาพไว้ ต้องดิ้นรนด้วยวิธีการต่างๆ แสดงว่าไม่มีปัญญา ไม่เห็นด้วยปัญญา ไม่เห็นว่าเป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ ไม่เห็นความทุกข์ที่กำลังปรากฏอยู่ในใจ มัวแต่ไปเห็นเรื่องหน้าตาเรื่องเกียรติ เรื่องต่างๆภายนอก เพราะมองผิดจุด

คนในโลกนี้มองที่ลาภยศสรรเสริญสุขกัน แต่ไม่เห็นความทุกข์ในการหาลาภยศสรรเสริญสุข ในการรักษาลาภยศสรรเสริญสุข และในเวลาที่สูญเสียไป เป็นความทุกข์ทั้ง ๓ ขั้นตอนเลย เวลาหาก็ทุกข์ เวลารักษาก็ทุกข์ เวลาเสียไปก็ทุกข์ ไม่เห็นกัน

พระพุทธเจ้าทรงเห็น ท่านเป็นพระราชกุมาร ทรงเห็นว่าเป็นพระราชกุมารนี่ลำบากจะตาย มีคนคอยล้มล้างทำลายตลอดเวลา เพราะใครๆก็อยากจะเป็นใหญ่กันทั้งนั้น ถ้ามีโอกาสก็จะล้มกัน มันทุกข์ การรักษาสถานภาพ สู้อย่าเป็นดีกว่า ไปเป็นขอทานดีกว่า สบาย ไม่มีใครมายุ่ง เรามองไม่เห็นกัน เราไปมองประโยชน์ทางภายนอก จึงไม่เห็นโทษภายในใจเรา ถ้าเห็นโทษภายในใจก็จะโยนทิ้งไป ประโยชน์ภายนอกนี้มันนิดเดียว เมื่อเทียบกับโทษหรือความทุกข์ภายในใจ มันไม่คุ้มกัน มีหน้ามีตามีชื่อมีเสียง แต่จิตใจจะเป็นบ้าเอา พวกดาราก็เป็นอย่างนี้ ดังแล้วกลัวดับ ต้องอาศัยยาเสพติด ยากล่อมประสาท ยากระตุ้นประสาท เพราะจิตใจไม่สงบไม่นิ่ง เพราะหวั่นไหวกับความเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ ก็เลยดำเนินชีวิตไปแบบผิดๆ มีข่าวอยู่เรื่อยติดยาเสพติด ติดสุรา เมาแล้วขับแล้วก็ไปมีปัญหาที่จะต้องตามแก้ ทำอะไรแบบหุนหันพลันแล่น นึกอยากจะแต่งงานก็แต่ง นึกอยากจะหย่าก็หย่า ก็ต้องมายุ่งกับเรื่องการหย่าร้าง เรื่องสมบัติ เรื่องลูก วุ่นวายไปหมด เพราะไม่ได้ดูที่ใจเป็นหลัก ดูที่ภายนอก ดูที่ลาภยศสรรเสริญสุขเป็นหลัก

เพราะหลง เห็นว่ามีลาภยศสรรเสริญสุขแล้วจะมีความสุข แต่หารู้ไม่ว่ากำลังวิ่งเข้าสู่กองไฟ เหมือนแมลงเม่าที่วิ่งเข้าสู่กองไฟ เห็นแสงสว่างของกองไฟก็คิดว่าสว่างไสวดี ก็อยากเข้าใกล้ พอบินเข้าใกล้ก็ถูกความร้อนของไฟเผาตายไป พวกเราก็เห็นแสงสว่างของลาภยศสรรเสริญสุขว่า ถ้ามีแล้วจะมีความสุขจะวิเศษ พอมีแล้วก็กลุ้มอกกลุ้มใจวุ่นวายตลอดเวลา เป็นเหมือนยาเสพติด พอติดแล้วก็ถอนออกยาก นอกจากคนที่

ฉลาดจริงๆถึงจะทำได้ มีใครบ้างที่จะทำอย่างพระพุทธเจ้าได้ แม้แต่ในปัจจุบันนี้ก็ไม่มีใครทำได้ เป็นอะไรแล้วมีแต่จะกอดติดให้นานที่สุด ไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดจากการกอด ว่ามันทุกข์ขนาดไหน ที่ถามว่าถ้าใช้ปัญญาแล้วยังตัดไม่ได้ ก็ใช้อุเบกขากดไว้ก่อนก็ได้

....

ถาม เวลาคิดอ่านเรื่องการงานควรคิดอย่างไร

ตอบ ให้คิดด้วยเหตุด้วยผล

ถาม ในปัจจุบันนั้นเอง

ตอบ ถ้าเป็นเหตุเป็นผลก็จะเป็นปัจจุบันเสมอ หรือจะคิดเรื่องในอดีตก็ได้ แต่จะไม่มีอารมณ์กับอดีต

ถาม ไปตามสัญญา แต่ไม่ปรุงแต่ง

ตอบ ไม่ไปมีอารมณ์ด้วย ไม่ได้คิดแล้วอยากจะย้อนกลับไปในอดีต เช่นคิดถึงกรุงปารีสเมื่อ ๑๐ ปีก่อน พอคิดปั๊บก็เกิดอารมณ์อยากจะไป อย่างนั้นไม่มี พิจารณาด้วยปัญญาก็รู้ว่าเหมือนกัน ที่นั่นที่นี่ก็เหมือนกัน

....

ถาม เวลานั่งสมาธิรู้สึกว่า สมาธิค่อนข้างจะมีน้อย เพราะพยายาม

จะให้นิ่งที่สุด แต่ก็ยังคิดอยู่ ก็เลยปล่อยเป็นวิปัสสนาไป คือ คิดอะไรก็พยายามให้ทันไปเรื่อยๆ แต่พอมาถึงจุดๆหนึ่งก็คิดว่า ที่บอกว่าจิตเป็นอนัตตานี่ เราควรจะพิจารณาอย่างไรให้เห็นว่าจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน กับร่างกายเรายังพอบอกได้ว่าเป็นธาตุ ๔ แต่กับจิตไม่สามารถเห็นว่าไม่มีตัวตนได้เลย

ตอบ จิตเป็นธาตุรู้ เหมือนกับธาตุดินน้ำลมไฟ ทำหน้าที่รู้เรื่องราวต่างๆ แต่ถูกความหลงเข้าไปสอดแทรก ไปสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา คิดว่าเป็นเรา แต่ความจริงมันเป็นเพียงความคิด คิดว่ามีเราเป็นผู้คิด เป็นความเข้าใจผิด

ถาม ว่าเราคิด แต่จริงๆมันเป็นความคิดเท่านั้น

ตอบ เป็นความคิด ความคิดนี้ก็ไม่ใช่ตัวตน ธาตุรู้ที่รู้ความคิดนี้ก็ไม่ใช่ตัวตน คือไม่มีตัวตนเลย ตัวตนนี้เป็นสมมุติ ที่เกิดจากอวิชชาความหลง

....

ถาม จะให้เกิดปัญญา ใจต้องตั้งมั่นด้วยใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ ถ้าใจไม่ตั้งมั่นก็เหมือนกับเวลาที่เทน้ำลงไปในแก้ว ถ้าแก้วเลื่อนไปเลื่อนมาน้ำก็จะไม่เข้าไปในแก้ว เหมือนคนเมาสุรา จะทำอะไรไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติประคับประคองใจให้ตั้งมั่นให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การพิจารณาปัญญาต้องใช้เวลาใคร่ครวญนาน มีเหตุมีผลที่เกี่ยวเนื่องกัน ถ้าคิดได้เพียง

แวบเดียวแล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่ได้ข้อสรุป พิจารณาได้เดี๋ยวเดียวก็ไปแล้ว เพราะมีอารมณ์อย่างอื่นมาดึงมาผลักไป ถ้ามีสมาธิจะไม่มีอารมณ์ ขึ้นอยู่กับว่ามีสมาธิมากน้อยเพียงไร ถ้ามีมากอารมณ์ก็น้อย ถ้ามีน้อยอารมณ์ก็มาก สมาธิในแต่ละระดับก็รองรับการพิจารณาปัญญาตามระดับของสมาธินั้นๆ ถ้ามีสมาธิอยู่ ๕ นาทีก็พิจารณาปัญญาได้ ๕ นาที ถ้ามีสมาธิได้ ๓๐ นาทีก็จะพิจารณาได้ ๓๐ นาที แต่การพิจารณาปัญญานี้ต้องพิจารณาทั้งวันเลย แทบทุกลมหายใจเข้าออกเลย

ปัญญาทางธรรมนี้ต่างกับปัญญาทางโลก ปัญญาทางโลกคิดแล้วได้ข้อสรุปก็จบ แต่ปัญญาทางธรรมต้องมีอยู่กับใจตลอดเวลา พอเผลอปั๊บกิเลสก็เข้ามาแทรกทันที ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก เผลอปั๊บเดียวกิเลสจะเข้ามาแทรก ให้อยากอยู่ไปนานๆ ถ้าคิดว่าจะต้องตายทุกลมหายใจเข้าออก ความคิดที่อยากจะอยู่ไปนานๆก็จะไม่มี พอสามารถควบคุม ไม่ให้ความคิดของกิเลสเข้ามาแทรกได้แล้ว ต่อไปไม่ต้องคิดพิจารณาก็ได้ เพราะมีไว้เพียงเพื่อสกัดความคิดของกิเลสเท่านั้นเอง เมื่อมีปัญญาความจริงคอยสกัดความคิดของกิเลสได้ทุกขณะแล้ว กิเลสก็จะไม่โผล่ขึ้นมา เราก็ไม่ต้องพิจารณาเรื่องนี้อีกต่อไป เรารู้แล้วว่าหมดปัญหา สำหรับเรื่องความกลัวตาย นี่คือการพิจารณาทางปัญญา ต่างกับทางโลก ทางโลกเราพิจารณาว่าจะต้องทำอะไร จะต้องแก้ปัญหาอย่างไร เมื่อรู้แล้วเราก็ไปแก้ แต่ปัญญาทางธรรมนี้ต้องมีอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ตราบใดที่ยังมีกิเลสคอยบุกมาทำลายใจ ก็ยังต้องมีปัญญา เหมือนกับทหารที่ยังต้องคอย

รักษาประตูเมือง ถ้ามีข้าศึกศัตรูจะบุกเข้ามา ก็ต้องมีทหารเฝ้าอยู่ตลอดเวลา พอไม่มีข้าศึกศัตรูมาแล้ว ทหารก็กลับเข้ากรมเข้ากองได้

ปัญญาทางศาสนาเป็นอย่างนี้ ต้องเจริญทุกลมหายใจเข้าออก จนทันกับกิเลสทุกชนิด ที่จะมาหลอกใจให้ไปโลภไปโกรธ ไปอยาก ไปทุกข์กับเรื่องต่างๆ พอรู้ว่ามีปัญญาอยู่กับใจตลอดเวลาแล้ว รู้ทันกับกิเลสทุกชนิดแล้ว ก็หมดปัญหา เมื่อกิเลสไม่โผล่ออกมาแล้ว ปัญญาก็ไม่ต้องทำงาน จะมีแต่สักแต่ว่ารู้ อยู่เฉยๆไปเท่านั้นเอง ไม่ต้องคิดไม่ต้องพิจารณา พิจารณาตอนที่ยังไม่เข้าใจตอนที่ยังหลงอยู่ เพื่อแก้ความหลง ความหลงทำงานตลอดเวลา ปัญญาก็ต้องทำงานตลอดเวลา จึงต้องอาศัยสมาธิชนิดที่มีอยู่ตลอดเวลา ถ้าปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งแล้ว สมาธิจะมีอยู่ตลอดเวลาในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่สมาธิตอนที่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่จะสงบนิ่งตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่คุยกันอยู่นี้ก็สงบตั้งมั่น มีความตื่นตัวรับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตลอดเวลา จะแวบไปทางไหนจะรู้ทันที เป็นสันทิฏฐิโก ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าใจ

....

ถาม จะทำอย่างไรให้ทันทุกเรื่องทุกรายการ

ตอบ ต้องพิจารณาทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาไตรลักษณ์ทุกลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นก็เอาง่ายๆก่อน

พิจารณาความตายก่อน กายเป็นสภาวธรรมส่วนหยาบ ส่วนที่ละเอียดเข้าไปก็พวกเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แม้ภายในจิตเองก็มีสภาวธรรม ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สว่างไสวแล้วก็เฉาได้ ไม่สว่างไสวไปตลอด ถ้าไปยึดติดกับความสว่างไสวก็จะพยายามรักษามัน ถ้ารักษาก็ไปยึดติด ยังต้องคอยดูแลรักษาก็ยังมีความทุกข์อยู่ ทุกอย่างต้องปล่อยไปตามธรรมชาติ เหมือนกับปล่อยน้ำ ปล่อยลม ปล่อยแดด ปล่อยอากาศ ควบคุมเขาไม่ได้

....

ถาม เวลามีอารมณ์โกรธ มีอารมณ์พอใจไม่พอใจออกมา จิตรู้ตามหลัง พอเกิดขึ้นมาแล้วถึงรู้ว่าเราโกรธ เราไม่พอใจแล้วนะ

ตอบ เพราะปัญญายังไม่ได้ตัด ถ้าตัดแล้วก็จะไม่เกิด

ถาม วิธีแก้ของลูกก็คือคอยบอกตัวเองว่า มันอยู่ไม่นาน เดี๋ยวมันก็ดับไป พอทำอย่างนี้บ่อยขึ้นๆ จะรู้ขึ้นมาเลยว่าอยู่ไม่นาน ไม่ต้องคอยบอกแล้ว

ตอบ เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ยังจะเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ ว่าอะไรที่ทำให้เราโกรธ

ถาม นี่คือความหมายของคำว่าดูใจตัวเองใช่หรือไม่

ตอบ การดูใจมีอยู่หลายระดับ ดูที่ต้นหรือดูที่ปลาย ถ้าดูที่ปลายก็ดู

ว่ามันเกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวก็ดับไป แต่ไม่รู้ว่าทำอย่างไรไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกเลย เพราะไม่ได้ดูที่เหตุ ถ้าดูที่เหตุดูที่ต้นแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย

ถาม เราไม่สามารถไปคาดการณ์ได้ว่า เราจะโกรธหรือไม่โกรธ แต่เมื่อมันโกรธขึ้นมาแล้ว เราถึงจะตามรู้ได้ ว่ามันเกิดขึ้นมาแล้ว

ตอบ ความโลภความโกรธความหลงมีเหตุ เมื่อดับเหตุได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปตามรู้ไปตามแก้ ดับที่เหตุคือความหลง ความหลงทำให้โลภ เมื่อโลภแล้วไม่ได้ดังใจก็โกรธ ความหลงก็คือไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ในสภาวธรรมทั้งหลาย ถ้าเห็นแล้วก็จะไม่โลภไม่อยากได้อะไร เมื่อไม่อยากได้อะไรก็จะไม่โกรธ

ถาม เราคอยเตือนตัวเองตลอดใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ให้รู้ว่าโลกนี้มีแต่ความทุกข์ ถ้าคิดที่จะหาความสุขในโลกนี้ แสดงว่าเราหลงแล้ว ความสุขของเราอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ลาภยศสรรเสริญสุข นี่คือความหลง ถ้าไม่แก้ความหลง ยังแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ ก็จะต้องทุกข์ไม่รู้จักจบ

....

ถาม เวลาจะพิจารณาอสุภะต้องเริ่มอย่างไร เคยดูรูปมูลนิธิปอเต็กตึ๊งร่วมกตัญญูแล้วกลัว

ตอบ ให้กำหนดดูอาการ ๓๒ ไปในใจก่อน ไม่ต้องดูรูปจริง

ถาม ดูชีพจรเต้นได้ไหม

ตอบ ก็ได้ แต่ชีพจรเต้นไม่ได้ช่วยอะไรมาก ต้องการให้นึกถึงภาพที่ไม่สวยงาม เช่นเห็นโครงกระดูกที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เห็นปอด เห็นหัวใจเห็นลำไส้ ถ้าเห็นภาพจริงแล้วรู้สึกว่ามันรุนแรงเกินไป ก็อย่าเพิ่งไปดู นึกภาพไปในใจก่อน ถ้ารับไม่ได้ก็หยุดก่อน แสดงว่ากำลังทางปัญญาและความสงบยังน้อยไป ก็ต้องทำสมาธิก่อน ทำจิตให้สงบมากขึ้นก่อน ต่อไปก็จะรับได้ เพราะแรงต้านของกิเลสจะน้อยลง ต้องดูกำลังของเราว่าเราอยู่ขั้นไหน ยังไม่ได้สมาธิแล้วข้ามไปที่ปัญญาเลย ก็จะไม่เกิดประโยชน์

ถ้าเป็นเรื่องธรรมะจะเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังกันเท่าไหร่ ดังในอานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมที่แสดงไว้ว่า ๑. จะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. สิ่งที่เคยได้ฟังแล้วจะเข้าใจดีขึ้น ๓. จะช่วยกำจัดความสงสัยต่างๆให้เบาบางลงไป ๔. ทำให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ๕. ทำให้จิตใจผ่องใสมีความสงบร่มเย็น แต่ความสงบร่มเย็นนี้เป็นเพียงชั่วขณะที่ฟังเท่านั้น หลังจากที่ออกจากที่นี่ไปแล้ว พอไปสัมผัสกับเรื่องราวต่างๆ ความสุขความร่มเย็นเป็นสุขนี้ก็จะถูกกลบไป ถ้าอยากจะให้ร่มเย็นเป็นสุขอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ฝึกให้เป็นนิสัย เช่นตื่นเช้าขึ้นมาก่อนจะทำอะไร ก็ไหว้พระสวดมนต์แล้วก็นั่งฟังเทศน์สักกัณฑ์หนึ่ง ก่อนที่จะไปทำภารกิจการงานต่างๆ เป็นการชาร์จแบตเตอรี่ของจิตใจของสติปัญญา พอออกไปข้างนอกจะมีอาวุธคุ้มครองจิตใจใช้ตัดความโลภความโกรธความหลง ที่จะหลอกให้ไปสร้างความทุกข์ให้กับตัวเราและผู้อื่น การฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเป็นเรื่อง

สำคัญมาก พยายามฟังอยู่เรื่อยๆ ฟังบ่อยๆ จะเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติตาม จะเห็นผลมากขึ้น มีความสงบร่มเย็นเป็นสุขมากขึ้น จะพึ่งความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอกน้อยลงไปตามลำดับ เพราะมีความสุขที่ดีกว่า ที่เกิดจากการฟังเทศน์ฟังธรรม จากการปฏิบัติธรรม ใหม่ๆอาจจะต้องบังคับใจให้ฟัง ให้เอาแผ่นซีดีธรรมะนี้ไปฟัง เป็นตัวจุดประกายศรัทธา ที่เรามาได้ถึงตรงนี้ ก็เพราะได้อ่านหนังสือธรรมะ พอไปสัมผัสกับสิ่งที่มีอยู่ในใจ มันรับกันได้ ก็เลยช่วยปลุกเชื้อของธรรมะที่ถูกเรื่องอื่นๆกลบให้ฟื้นขึ้นมา ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของความโลภโกรธหลง เพราะเราอยู่กับคนที่มีความโลภโกรธหลง

พอได้อ่านหนังสือธรรมะ ก็เหมือนกับได้สิ่งที่เคยมีอยู่แต่ถูกกลบไปคืนมา เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจ ให้มีความสุขมีความสบายมากขึ้น ความทุกข์ความวุ่นวายใจจะมีน้อยลงไปตามลำดับ ความสงสัย ความไม่มั่นใจในตนเอง ความหวาดกลัวหวาดระแวงต่างๆ จะค่อยๆหายไป เพราะธรรมะจะให้ความมั่นคงกับจิตใจ จึงไม่ควรมองข้ามธรรมะไป เพราะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าสิ่งอื่นๆในโลกนี้ แต่ไม่เห็นคุณค่ากัน จึงต้องเอามาแจกกัน ของอย่างอื่นที่ไม่มีคุณค่ากลับต้องซื้อกัน เพราะหลงไปเห็นว่ามีคุณค่า เช่นเพชรนี่ก็เป็นก้อนหินเท่านั้น เพชรกับธรรมะอย่างไหนมีคุณค่ากว่ากัน คนที่ไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ จึงต้องเสียเงินเสียทองซื้อเพชรกัน แล้วได้อะไร ก็เอามาห้อยคอเอามาสวมไว้ในนิ้วเท่านั้นเอง แล้วก็ดีอกดีใจปลื้มอกปลื้มใจ แต่ความทุกข์ต่างๆก็ยังมีอยู่เต็มหัวใจ

....

ถาม ลูกดูภาพอสุภะแล้วก็ติดอยู่ในตัว ๒ วัน พอมองตัวเองก็จะเห็นภายในตัวเอง มองศีรษะก็จะเห็นข้างในของกะโหลกศีรษะอยู่ได้ ๒ วัน เป็นเพราะสมาธิยังไม่แข็งใช่ไหม พอวันต่อไปอยากจะดูอีกก็ทำไม่ได้

ตอบ ไปอยากไม่ได้ ต้องกำหนดขึ้นมาใหม่ เคยพิจารณาอย่างไรก็ต้องพิจารณาอย่างนั้นใหม่ อยากให้มาตามความอยากไม่ได้ ถ้าพิจารณาใหม่ก็จะปรากฏขึ้นมาใหม่ อยากจะให้กลับมาก็พิจารณาอยู่เรื่อยๆ มันก็จะกลับมา

ถาม ๒ วันแรกจะปรากฏขึ้นมาเอง หลังจากนั้นจะไม่ปรากฏต้องเรียก

ตอบ พยายามเรียกกลับมา ถ้าไม่เคยกลับเข้าไปในสมาธิเลย ก็ควรกลับเข้าไปในสมาธิก่อน ไปชาร์ตแบตฯก่อน ก่อนที่จะใช้มือถือต้องชาร์ตแบตฯก่อน จะได้รับสัญญาณได้ แบตฯหมดก็รับไม่ได้ ถ้าในช่วง ๒ วันนั้นไม่เคยเข้าสมาธิเลย ก็แสดงว่าแบตฯหมด ต้องกลับไปชาร์ตใหม่ พอชาร์ตสมาธิใหม่แล้วเดี๋ยวก็จะกลับมาใหม่ พอเรียกปั๊บมันก็จะมาเลย พออยากดูปั๊บมันก็จะมาเลย ตอนนี้อยากแต่มันไม่มา ก็เหมือนเปิดมือถือแล้วแต่ไม่มีสัญญาณเข้ามาเลย ไม่ใช่ไม่มีสัญญาณ แต่ไม่มีแรงที่จะรับสัญญาณ จึงต้องทำทั้งสมาธิทั้งปัญญาสลับกันไป อย่าทำอย่างเดียว เมื่อใช้ปัญญาไปแล้วก็เหมือนกับใช้เครื่องไปทั้งวัน แบตฯก็หมด ต้องปิดเครื่องแล้วก็มาชาร์ตแบตฯก่อน ชาร์ตจนเต็มแล้วค่อยเปิดเครื่องใหม่ ค่อยออกไปพิจารณาใหม่สลับกันไป

ถาม ต้องกลับไปดูภาพนั้นอีกไหมคะ

ตอบ ดูจนกว่าจะตัดความอยากในเรื่องของร่างกายได้ เช่นอยากจะหลับนอนด้วย อยากจะให้มาเป็นคู่ครอง อยากจะมีเพศสัมพันธ์ ของพวกนี้ต้องตัดให้ได้ ตัดกามราคะ ตัดกามตัณหาให้ได้ จนไม่มีความรู้สึกหลงเหลืออยู่เลย เหมือนคนกามตายด้าน แต่ไม่ได้ตายด้านทางร่างกาย ตายด้วยปัญญา ตายด้านทางร่างกายคือร่างกายหมดประสิทธิภาพ ต้องหายามาเสริม ร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัย ที่จะทำให้เกิดกามตายด้านได้ แต่ไม่ได้เป็นต้นเหตุ เป็นปลายเหตุ เป็นเครื่องมือของกิเลส ใจยังมีความอยากอยู่ เพียงแต่ว่าร่างกายไม่ตอบสนองความอยาก เหมือนกับคนอยากจะออกไปนอกบ้าน แต่รถไม่ยอมติดเครื่อง สตาร์ทอย่างไรก็ไม่ติด ก็ไปไม่ได้ ที่ว่ากามตายด้านแล้วหมดกิเลส ก็ไม่ใช่ มันด้านเพราะร่างกายไม่มีกำลังที่จะตอบสนอง แต่กามตัณหายังเต็มที่เหมือนเดิม กามตัณหาจะหมดได้ ต่อเมื่อมีอสุภะอยู่ในใจตลอดเวลา เวลาที่ต้องการจะใช้มัน มันก็มาทันทีเลย เช่นพอเกิดความอยากปั๊บ อสุภะก็มาปั๊บเลย ดับไปทั้งคู่พร้อมๆกันไปเลย เกิดปั๊บดับปั๊บ จนไม่เกิดขึ้นมาอีก ถ้าไม่มีปัญญาความหลงก็จะสั่งการให้เห็นว่าสวยงาม เห็นว่าเป็นความสุข ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าไม่สวยงาม น่าเกลียดน่ากลัว เป็นความทุกข์ มีใครอยากจะนอนกับคนตายบ้าง เคยรักกันมาอย่างไรพอตายแล้วก็จะไม่นอนร่วมกันแล้ว ทั้งๆที่พึ่งตายไปเพียงชั่วโมงเดียวก็ไม่เอาแล้ว ตอนนั้นเห็นขึ้นมาทันทีเลย ไม่ต้องสอนก็เห็น ต้องเจริญอสุภะจนกว่าจะรู้ว่าหมดปัญหา เป้าหมายของปัญญาก็คือความอยากทั้ง ๓ นี่แหละ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้องเจริญ

จนรู้ว่าไม่เป็นปัญหาแล้ว ตัณหาหมดแล้ว พอหมดแล้วก็ไม่ต้องเจริญอีกต่อไป เหมือนกับกินยาจนหายจากโรคแล้ว ก็ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป ยาก็หมดความจำเป็นต่อโรคนั้นไป เพราะโรคถูกทำลายหมดไปแล้ว การปฏิบัติมรรค ๘ หรือศีลสมาธิปัญญานี้ ก็เป็นเหมือนการรับประทานยา เมื่อตัณหาหมดไปแล้วก็ไม่ต้องรักษาศีล แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีศีลนะ จิตเป็นปกติก็จะไม่ละเมิดศีลอยู่ดี ทานจะให้ก็ได้ไม่ให้ก็ได้ ไม่ยึดติดกับอะไรแล้ว จะเก็บไว้ก็ได้ จะให้ใครก็ได้

....

ถาม เคยได้ฟังมาว่าทุกอย่างเป็นธาตุ ๔ เมื่อไปงานศพ แล้วไปดูโลงศพ ก็พิจารณาตาม มันเหมือนกับว่าจิตมันไหลไปเอง ความคิดเราไหลไปเอง ว่าเป็นธาตุดินเป็นธาตุน้ำฯลฯ ต้องทำอย่างไรดี

ตอบ ก็ควรเจริญต่อไป ให้ปรากฏอยู่กับเราอยู่เรื่อยๆ

ถาม แต่ตอนนั้นไม่ได้บังคับให้พิจารณา

ตอบ ตอนนั้นมันไปโดยอำนาจของบุญบารมีที่ได้บำเพ็ญมาเป็นปัญญาเก่าที่เคยพิจารณามาก่อน เหมือนถ่านไฟเก่าที่ได้ไฟใหม่ ไฟเก่ามอดไปแต่ไม่ดับ พอได้สะเก็ดไฟก็ลุกขึ้นมาใหม่ พอเราถอนออกมามันก็หยุด พอมันไหม้หมดมันก็หยุด เราก็ต้องเติมเชื้อเพลิงใหม่ ตอนนี้มีกำลังพิจารณาได้ในระดับหนึ่ง ถ้าพิจารณาอย่างต่อเนื่องทุกเวลานาที เวลากำหนดดูทีไรก็จะกลายเป็นธาตุไปทันที กลายเป็นซากศพไปทันที

ถ้าพิจารณาไปในทางนี้ก็แสดงว่าไปในทางปัญญาแล้ว พิจารณาอะไรเป็นธาตุไปหมด เป็นซากศพไปหมด ก็เป็นปัญญาแล้ว

ถาม ถ้าความเคลื่อนไหวออกมาลักษณะอย่างนี้ แสดงว่าสติก็ไม่มีความหมายแล้วตอนนั้น

ตอบ ยังมีสติ ถ้าไม่มีจะไปรู้ได้อย่างไร แต่ไม่ได้บังคับมัน มันไปเอง เพราะมีเชื้อเก่าอยู่ พอได้รับสะเก็ดไฟก็ลุกขึ้นมาเลย เพียงแต่ว่าลุกไม่ได้นาน เพราะมีเชื้อแค่นั้น ก็ต้องมาทำต่อ มาต่อยอดพิจารณาทุกขณะทุกเวลาเลย ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้คิดพิจารณาไตรลักษณ์ในกายอยู่เรื่อยๆ จนมันไหลไปเอง ไม่ต้องบังคับ เห็นใครเห็นอะไรก็กลายเป็นธาตุไปหมด เป็นขี้เถ้าไปหมด เป็นซากศพไปหมด ถ้าพิจารณาจนชำนาญแล้ว ก็ไม่ต้องบังคับ พอเห็นปั๊บมันจะไหลไปเองเลย เหมือนกับตอนต้นหัดท่องสูตรคูณ ต้องท่องสองคูณสองเป็นสี่ สองคูณสามเป็นหก ต้องท่องไปก่อน พอชำนาญแล้วก็ไม่ต้องท่อง พอเห็นเลขสองกากบาทเลขสามปั๊บ เลขหกก็จะตามมาเอง เป็นไปโดยอัตโนมัติเพราะความชำนาญ ถ้าพิจารณาจนชำนาญแล้วมันจะมาเอง ถ้าไม่ชำนาญมันจะไม่มา พอหลงปั๊บก็ตามไปเลย จะรู้ว่าปัญญาทันไม่ทันก็อยู่ตรงนี้ เวลาเห็นปั๊บจะไปทางไหน ถ้าไปทางความอยากได้ ก็ไปทางกิเลสแล้ว พอไปก็สายไปเสียแล้ว ตามไม่ทันแล้ว ไปแต่งงานกันแล้ว ไปเที่ยวที่ไหนกันแล้ว ถ้าทันก็จะเข้าวัดเลย บวชเลย

....

ถาม ช่วงที่มีความสุขก็บอกตัวเองว่ามันไม่แน่ เดี๋ยวก็ต้องมีเรื่องเข้ามา พยายามทำทั้งสองช่วง ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข จะสอนตัวเองอยู่เรื่อยๆ

ตอบ อย่างนี้ก็ดี เพราะเราอยู่ในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อะไรจะเกิดขึ้นก็ได้ ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ เราก็ยังต้องทุกข์กับมันอยู่ เราต้องถามตัวเองว่า พร้อมที่จะรับกับสภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายหรือไม่ นี่เป็นการบ้านอันหนึ่ง ที่เราต้องซ้อมไว้ก่อน เช่นซ้อมรับกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยการนั่งสมาธิไปจนมันเจ็บปวด ไม่ต้องนั่งให้มันรวม ให้มันเจ็บให้มันปวด แล้วใช้ปัญญาวิเคราะห์ความเจ็บปวดว่า ใจรับมันได้หรือไม่ ใจปล่อยวางให้มันเป็นไปตามเรื่องของมันได้หรือไม่ ถ้ามีปัญญาเข้าใจว่า เป็นสิ่งที่เราบังคับมันไม่ได้ เป็นสิ่งที่เราต้องทำใจรับมันให้ได้ สักวันหนึ่งใจก็จะยอมรับมัน เมื่อยอมรับแล้วใจจะไม่ทุกข์ ถึงแม้ความเจ็บป่วยจะไม่หาย แต่ทุกข์ในใจจะหายไป ใจจะรู้สึกเบากว่าตอนที่รับมันไม่ได้ ตอนที่รับไม่ได้มันจะทรมานใจมาก มากกว่าความเจ็บปวดของร่างกายหลายเท่า นี่คือการบ้านหรือข้อสอบที่เราควรคำนึงถึง เพราะความเจ็บไข้ได้ป่วยจะเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว

ความกลัวสิ่งต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เรากลัวอะไรเราต้องแก้มันให้ได้ กลัวตายต้องแก้มันให้ได้ กลัวเจ็บปวดต้องแก้มันให้ได้ กลัวความหิวต้องแก้มันให้ได้ ด้วยการเผชิญกับมัน กลัวหิวก็ต้องอดข้าว อดอาหารให้มันหิว จะได้มีปัญญารับกับความหิว พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน ท่านยังไม่ตาย

เลย เราอดข้าววันเดียวมันจะตายให้มันรู้ไป สิ่งที่เราจะได้คือปัญญาและ สติ ได้ธรรมะ ที่จะรักษาใจให้รับกับความหิวได้อย่างไม่เดือดร้อน เป็นเรื่องที่เราควรฝึกทำกัน อย่ารอให้มันมาหาเรา ถ้ามันเกิดขึ้นตอนที่เรายังไม่พร้อม เราจะรับกับมันไม่ได้ ในสภาพชีวิตประจำวันของเรายังเป็นสภาพที่ค่อนข้างปลอดภัย ยังไม่ท้าทายกับสติปัญญา บางทีเราต้องปรับสภาพให้มันท้าทาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดสติ ให้เกิดปัญญา จะได้มีภูมิคุ้มกันป้องกันใจ ในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา เพราะในที่สุดร่างกายจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย จะมีเวลาที่กินอะไรไม่ได้ จึงต้องหัดทรมานตน ถ้าได้ฝึกแล้ว ใจจะไม่ทรมานกับความหิวของร่างกาย หรือกับการอยู่คนเดียว เป็นสิ่งที่เราควรฝึกเหมือนกัน พวกเรากลัวความเหงากัน อยู่คนเดียวแล้วมันเหงา เป็นสิ่งที่เราต้องแก้ ต้องฝึกซ้อมให้เกิดความเคยชินกับมัน จะได้ไม่กลัว ถ้าสัมผัสกับมันอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะปรับได้อย่าประมาทนอนใจ

ต้องพิจารณาเสมอว่า เราเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา นี้ยังเป็นเชิงทฤษฎี ที่เราคอยสอนคอยเตือนใจเรา ให้รับกับสภาพความจริงของร่างกายต้องถามตัวเองว่าพร้อมหรือยังที่จะรับกับเหตุการณ์จริง ถ้าพร้อมก็ต้องทดสอบดู ต้องนั่งสมาธิให้นานๆ ให้มันเจ็บมันปวดคิดว่าเหมือนกับตอนเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็เป็นอย่างนี้ เราก็ฝึกรับกับความเจ็บปวดนั้นไป ทำใจให้นิ่ง อย่าไปยุ่งกับความเจ็บปวด มันจะเจ็บปวดอย่างไรก็ปล่อยมันไป จะใช้การบริกรรมพุทโธ หรือสวดมนต์ไปก็ได้ หรือพิจารณาว่า

ความเจ็บปวดนี้ ไม่ได้ทำลายใคร ร่างกายก็ยังเหมือนเดิม ใจก็ยังเหมือนเดิม ทำไมใจต้องไปมีปฏิกิริยากับมัน การมีปฏิกิริยาเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจแต่การยอมรับมันแล้ว ทำใจให้สงบได้ กลับเป็นประโยชน์กับใจ เราต้องยอมรับกับเหตุการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ได้ ถ้ายอมรับแล้ว ใจจะไม่ต่อต้านต่อสู้ จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บปวด การอยู่คนเดียว การพลัดพรากจากคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้

หัดอยู่คนเดียว แล้วใช้สติใช้ปัญญารับกับเหตุการณ์ อยู่คนเดียว ไม่รู้จะทำอะไรก็นั่งหลับตาพุทโธๆไป ถ้าเบื่อก็เปิดหนังสือธรรมะอ่าน หรือพิจารณาธรรมไปก็ได้ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของเราก็ดีของคนอื่นก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ดี พิจารณาไปให้ถึงแก่นของมันเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้มันเป็นอะไรกันแน่ มันเป็นอย่างที่เราคิดหรือเปล่า หรือสิ่งที่เราคิดนี้มันเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นขั้นหนึ่งของความจริงที่เราเห็น มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายของเราเท่านั้น ร่างกายจากที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ต่อไปมันจะเป็นอะไร ก่อนที่จะเป็นร่างกายนี้มันเป็นอะไร มันมีที่มามีที่ไป ถ้าพิจารณาแบบนี้ก็จะเพลิน แล้วจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมาจากธาตุทั้ง ๔ ทั้งนั้น มาจากดินน้ำลมไฟ ร่างกายนี้ถ้าไม่มีดินน้ำลมไฟ คืออาหาร มันจะไม่เป็นอย่างนี้ ที่เป็นเพราะมันแปลงอาหารมาเป็นอาการ ๓๒ จากอาการ ๓๒ ก็แปลงกลับสู่ดินน้ำลมไฟ ลองพิจารณาดูสิว่า มีอะไรบ้างที่ไม่ได้มาจากดินน้ำลมไฟ เพียงแต่สัดส่วนที่ผสมอาจจะมีมากน้อยกว่ากัน ของแข็งแสดงว่ามีธาตุดินมากกว่าธาตุอื่น

ถามว่ามีธาตุไฟอยู่ในนี้ไหม ก็ลองจุดไฟดู พอจุดไฟปั๊บมันก็จะไหม้ขึ้นมาเลย ธาตุไฟก็ออกมา ธาตุลมก็ออกมา แต่มันซ่อนอยู่ในรูปแบบที่เรามองไม่เห็นเท่านั้นเอง มันมีซ่อนอยู่ในส่วนต่างๆกัน ในน้ำมีธาตุดินไหม ถ้าเรามีเครื่องกรองหรือมีกล้องขยายดู เราก็จะเห็นธาตุดินในปริมาณที่ที่เล็กน้อย เช่นผงสีก็เป็นธาตุดิน พอละลายลงไปในน้ำก็กลายเป็นสีไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนผสมของธาตุดินน้ำลมไฟในปริมาณต่างๆ แล้วเราก็มาหลงดีใจ ร้องห่มร้องไห้กับดินน้ำลมไฟ

ร่างกายของพวกเรามาจากที่ไหนกัน ก็มาจากโลกนี้ เวลาใจมาใจก็ไม่ได้เอาอะไรมาด้วย ใจก็มาอาศัยสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้มาผลิตมาอาศัย พ่อแม่เป็นโรงงานผลิตร่างกาย พ่อแม่เป็นผู้เริ่มต้นผลิตให้เชื้อมา แล้วก็ให้อาหาร มันก็เจริญเติบโตเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา เริ่มต้นจากน้ำ ๒ หยดมารวมตัวกันตามด้วยการปฏิสนธิ แล้วก็มีอาหารหล่อเลี้ยง มีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ พอโตจนอยู่ในท้องแม่ไม่ได้ก็ต้องคลอดออกมา ออกมาแล้วก็มีการให้น้ำให้อาหารให้ลมต่อ จึงเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ อาหารที่เข้าไปในร่างกายก็แปลงเป็นหนังเป็นขน เป็นผม เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูกเป็นอวัยวะต่างๆ เป็นอย่างนี้ไปจนกว่าจะหยุดการเจริญเมื่อหยุดเจริญแล้วมันก็เริ่มเสื่อม

ตอนช่วงต้นของชีวิตการเจริญจะมีมากกว่าการเสื่อม พอถึงกลางทาง ประมาณอายุ ๔๐ ปีไปแล้ว ความเจริญความเสื่อมจะเท่ากัน หลังจากนั้นความเจริญจะน้อย ความเสื่อมจะ

มากขึ้น ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมลงไป พออายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี ความเสื่อมเต็มร้อย ความเจริญไม่มีเลย มันก็จบ ธาตุทั้ง ๔ ก็แยกทางกัน ถึงเวลาที่ต้องไปคนละทางกัน น้ำก็ไหลออกมาจากร่างกาย ทิ้งให้ร่างกายแห้งกรอบ ไฟก็ออกจากร่างกายตั้งแต่ขณะที่หมดลมหายใจ จับตัวดูก็รู้ว่าเย็น ไม่อุ่นเหมือนกับคนที่มีชีวิตอยู่ ลมก็ระเหยออกมา กลิ่นที่โชยออกมาก็เป็นลม ไปคนละทางกัน ลมไปทาง ไฟไปทาง น้ำไปทาง ดินไปทาง ก็เห็นชัดๆ ตัวตนอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในใจ ที่คิดว่าร่างกายเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ตัวที่คิดก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลย แต่ต้องมาร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ เพราะหลงคิดว่าเป็นตัวเรา ของเรา

....

ถาม อ่านในหนังสือหลวงปู่มั่นพิจารณากระดูกอย่างเดียวตั้ง ๕๐๐ ชาติ

ตอบ เพราะไม่ได้พิจารณาบ่อย เกิดมาชาติหนึ่งก็พิจารณานิดๆหน่อยๆ แล้วก็ไปทำอย่างอื่น ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าชาตินี้พิจารณาอยู่ทุกวัน ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว จะไม่หลายชาติ ชาตินี้ก็สำเร็จได้ ถ้าไม่ ๗ วัน ก็ไม่เกิน ๗ ปี ก็ได้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ถ้าเร็วก็ ๗ วัน ถ้าช้าก็ ๗ ปี พิจารณาไปเรื่อยๆ ดังที่ทรงสอนพระอานนท์ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก จนเป็นอัตโนมัติไป เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกนึกคิด พอเห็นคนจะเห็นอาการ ๓๒ ทันที ร่างกายเป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง

มีจิตมาครอบครองเป็นเจ้าของ เป็นผู้สั่งให้เดินให้พูดให้วิ่งให้เล่นให้ทำอะไรต่างๆ แต่จิตไปหลงว่าเป็นตัวมัน พอร่างกายเป็นอะไรไป จิตก็วุ่นวายตกใจหวาดกลัว พอสอนให้รู้ว่าร่างกายเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ไม่ได้เป็นจิต จิตก็จะฉลาดรู้ทันปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย

....

ถาม แทนที่จะเอาเวลาไปทำงานหาเงิน เอาเวลา

ตอบ ใช่ ภาวนาดีกว่า บวชเลย รักษาศีลได้ ภา
ไม่ต้องไปวนอีกหลายร้อยชาติ

ถาม ผู้หญิงผู้ชายก็เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่หญิงที่ชาย มันอยู่
เหมือนกันเท่ากัน แล้วก็สร้างธรรมะได้เท่า
อาจจะลำบากหน่อยสำหรับผู้หญิง
ครูบาอาจารย์ อย่างคุณแม่แก้วก็ยังบรรลุ
ถ้าจิตพุ่งไปแล้วก็ไม่มีอะไรมาหยุดมันได้
ฉุดกระชากลากไปได้เหมือนกัน อยู่ที่ตัว